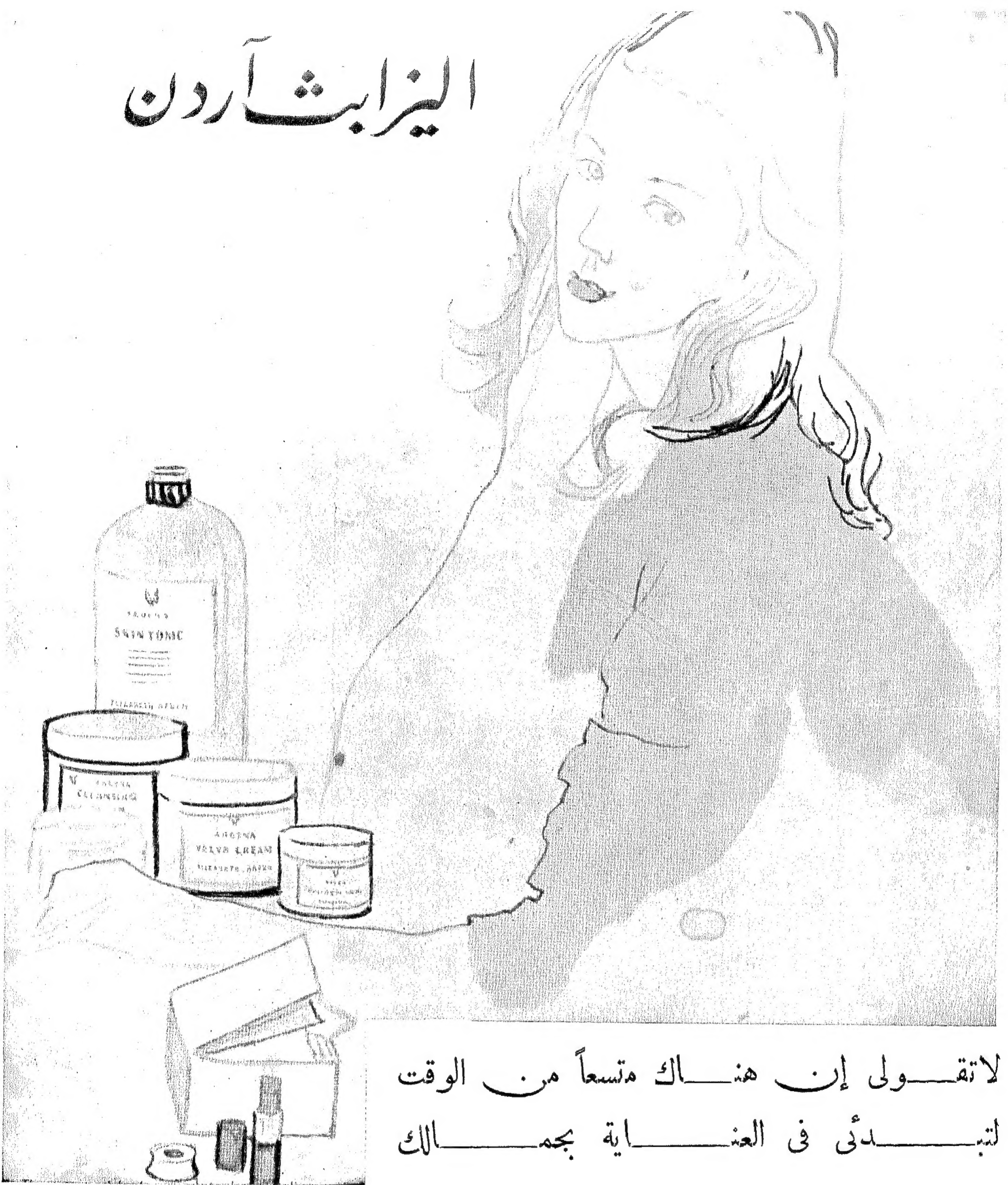


بنت النيل



يوليو ١٩٥٠

اليزابث آردن



لا تقولى إن هناك متسعاً من الوقت
لتبذلنى فى العناية بجمالك

مستحضرات اليزابث آردن Elizabeth Arden

Ardena Skin Tonic
Amoretta Cream
Lipstick

أردينا سكن تونيك
أموريتا كريم
أحمر شفاه

Ardena Cleansing Cream
Ardena Velva Cream
Ardena Powder

أردينا كليزنج كريم
أردينا فلغا كريم
أردينا باودر

ولاي استعلام اتصلي بمس كيس الخبرة الاختصاصية لمعامل اليزابث آردن طـرف الوكلاء

سماوى وشركاه ايموبيليا ٣٣٧ تليفون ٤٧٧٩١ التى يسرها أن تضع خبرتها فى خدمتك وان

ترشدك الى الالوان التى تناسبك وأفضل الطرق لاستعمال مستحضرات اليزابث آردن .

ارتقاء الوظائف العامة

قرأت في الصحف فتوى رسمية تستبعد المتخرجات في كلية الحقوق عن مناصب النيابة والقضاء، وقالت الصحف ان هذه الفتوى الرسمية في انتظار فتوى شرعية تؤيدها وتدعمها ، ومن ثم يصبح حرمان الفتاة الدارسة للقانون قاعدة في بيئات العدالة ، مهما يكن تفوق تلك الفتاة ملحوظا في الميدان

ومن العجب حقا ان يباح للفتاة القانونية مهنة المحاماة وهي جزء متمم لاركان القضاء ويحرم عليها مزاوله الاركان الاخرى ، لا لانها فتاة ، وليس لانها جاهلة ، فهي فعلا تؤدي وظيفتها القضائية في المحاماة وهي مثقفة كالرجل في هذا الميدان ، ولكنهم يحرمونها لغير ما سبب مفهوم، اعتمادا على الدين وتخريجا لروحه وتفسيرا لنصوصه والدين برىء من هذا التخريج والتفسير

وما رأى السادة النجب في الاسلام الصحيح الذى أباح فى صدره للمرأة مجالس القضاء ؟ وما رأى السادة النجب فى أن النبى صلى الله عليه وسلم طلب اليها أن تأخذ نصف شريعة السماء من سيدة ؟ هل عمد المسلمون الاول الى الاساءة للدين حين أباحوا كرسى القضاء للنساء ؟ هل شريعة السماء التى طلب اليها نبينا العظيم أن تأخذ نصفها من زوجة شريعة تخالف طبائع الشرائع الموضوعة التى جئتم اليوم تحرمون المرأة من مزاولتها وهي مهما تبلغ من السمو لا ترقى الى شريعة الله سبحانه وتعالى ؟

سيقول السادة النجب أهل المنطق والكلام ان المرأة قد فطرت على الرقة والحنان وهي شديدة التأثر وفي ذلك خطر على الاحكام ! ومعنى هذا ان الرجل لا ينطوى قلبه على رقة ولا حنان ، لانه قد من حجر ولا تلين نفسه لشيء ومعنى هذا فى رأى انه ليس انسانا ومن خلا من الانسانية لا ينبغى أن يجلس فى كراسى القضاء

لست أدري ما ستطوى عليه فتاوى المفتين ، ولا أعرف أسانيدهم بعد أن فندنا لهم أهم الاسانيد ، وأحسب انهم يصدقون حقا لو افتوا بأنه لا يباح للمرأة حق مزاوله مهنة القضاء لانها امرأة فقط ولانهم يكرهون ان تساويهم امرأة فى هذا الميدان ، فقد تفوقت المرأة عليهم فى كثير من الميادين الاخرى ، وانهم يخشون مكانها اذا جلست الى جانبهم تحكم بالعدل بين الناس .

انى أفهم ان تحرم الفتاة من دراسة القانون لان منطق الاشياء يقضى بأن من نال حقا وأحسن الافادة منه لا ينبغى ان يحال بينه وبين النتائج المترتبة على هذا الحق أما ان تدرس المصرية القانون وتسبق فى فهمه وهضمه الكثيرين من الرجال ويحال بينها وبين وظائف هذا القانون فان ذلك هو الظلم بعينه ، وما ينبغى أن يطغى الظلم وقد تجاوزنا منتصف القرن العشرين

أيها السادة : انكم لن تقفوا عجلة الزمن ، ولكم وحدكم حق الوقوف ، أما الحضارة الحديثة فلن تقبل مطلقا ان تحرم المرأة من وجودها فى مجالس القضاء .

د. محمد حسين

هبة الجاهلية...

للكنوز البرصم عبيد

وبين زوجه قطيعة قط، فهما زوجان مثاليان، وعلمت ان صاحبتنا وهي ممن تطالب بالحقوق وتسرف في المطالبة أسرفت في حاجاتها، وألحت في شراء ما لا يلزم من ثياب، فاذا اعتذر الزوج وهو والد يرعى بيتا فسيح الارعاء وكانت حجته البيت الخاوي العاجز الا من أداء الضروري الذي يستتر، بدأت الزوجة الصالحة العاقلة تغريه بعقد

قرض على راتبه في أحد البنوك!! ووجد الرجل في هذا العرض مالا يليق بزوجة ترعى بيتا ولها في البيت أولاد، فكادت الازمة تعصف بزيجة قديمة هي مضرب الامثال بين الزوجات واذن فلنعدز أولئك الرجال الذين يتوجسون

نساؤنا ونساؤهم

نحن نرى الاجنبية تضحي براحتها وبكل عزيز لديها في سبيل ارضاء زوجها، وتوفير السعادة لاولادها ووطنها .

ونحن أيضا نرى الزوجة الاجنبية تفهم زوجها، وتقدر ذلك الذي يسعى ويكد ويكافح من أجلها، فهل في مصر الزوجة التي تفهم الحياة الزوجية، وتعرف ما يفرضه عليها الزواج من واجبات وتبعات ومسؤوليات . اننا نريد الزوجة التي تسند ظهر زوجها في الملمات، وتشدد أزره في الخطوب، وتساعده على تخفيف بلوى هذا الغلاء بالاقتصاد والتدبير في أمور العيش ومقاطعة ما ليس ضروريا في الحياة، حتى تعيش الاسرة في مأمن من أخطار الغلاء ودواهيته

كم كنت أود ألا يكون نساء مصر في مكافحة الغلاء أقل من نساء انجلترا اللاتي ضربن المثل الاعلى لنساء العالم في القضاء على الغلاء، فقد وافتنا البرقيات أخيرا من انجلترا بذلك الموقف الرائع الذي وقفته نساء لندن ازاء ارتفاع ثمن السمك فقد قابلن هذا الارتفاع في ثمن هذا الصنف الذي يعد غذاء رئيسيا للانجليز بالاضراب عن أكله والامتناع عن شرائه، حتى عادت الاسعار الى ما كانت عليه في أقل من أسبوع

فهل يوجد في مصر نساء مثل هؤلاء النساء اللاتي ضربن الرقم القياسي في الوطنية ومحاربة الغلاء الذي لا يعد شيئا مذكورا بجانب ما نعانيه نحن المصريين من غلاء؟

أنا لا أنتقص من مكان المصرية في الحياة الزوجية، ولكني أقرر الحقيقة اذا قلت أن المرأة الاجنبية سبقت غيرها من نساء الشرق في تدبير البيت ورعاية الاسرة .

عبد الرحمن طلب ابو صغير

لقد مضى علينا عشرون عاما ونحن نبارك النهضة النسائية في مصر، ومنذ سنوات قليلة وقفنا الى جانب المرأة المصرية وهي تطالب بحقوقها جميعا، ولم نتزمت تزمت الآخرين، بل ذهبنا في تأييد حركتها الى أبعد مدى، ولم أفكر يوما أن حماسة أمثالي مرجعها تقليد الغرب فيما مضى اليه الغرب من تأييد المرأة وحركاتها المختلفة، وانما كان أملي، حين تبلغ المصرية مكان النضج والاستواء بالحصول على جميع الاماني المرجوة، أن يستوى للرجل البيت المنشود والزوجة الصالحة . فما تأييدنا للحركة النسائية الا رغبة منا في أن تؤدى زميلتنا المصرية واجباتها الاولى في وعي مستقيم وتفكير عال وأن تعرف التزاماتها كما تعرف حقوقها

فاذا لم تفهم الحركة النسائية على هذا الوجه الدقيق، فما أظن رجلا ينافح عنها من قريب أو بعيد، وقد روعت منذ أسبوعين بسوء الفهم الذي أصاب بعض سيداتنا من حركتهن، فقد رغب صاحب في زواج، وكاد الامر يتم على ما نحب ونريد، وفجأة اختلف الطرفان، فصاحبنا على سلامة ادراكه وانطلاق تفكيره لا يؤمن بالرقص أو قل لا يملك من الوقت ما يجعل الرقص في المراقص بندا من بنود الحياة الزوجية وصاحبتنا وهي من الجيل الجديد الذي يطالب بالحقوق ويسرف في المطالبة اعتبرت هذا الفن عقيدة ينبغى عند ذكرها الضراعة والسجود، وفشلت زيجة كان يرجى لها السعادة والتوفيق

وروعت مرة أخرى حين التقيت بصاحب على خلاف مع زوجه، ولم نعهد بينه

خيفة من الحركة النسائية الجديدة، اذ يبدو أن من واجب المتصدرات لهذه الحركة أن يجعلن من أول أهدافهن بيان الواجبات المطلوبة من المرأة المصرية بجانب الاهداف السياسية الاخرى التي يطالبن بها، فاني أخشى أن يلقي أصدقاء المرأة وحقوقها صنوفا من هاتين السيدتين فيقل ايمانهم بحق المرأة وتضعف عقيدتهم في نصرتها، وينحرفون من اليسار الى اليمين أو من اليمين الى اليسار، وتصبح المطالب النسائية طيلا وزمرا، وتسيطر جهالة الجاهلات على سمعة الحركات النسائية التي لا يقصد منها الا اقامة البيوت واشادة العمد لها في جو من الادراك السليم والمنطق المعقول، وياحبذا لو طهرت المسئولات عن الحركة النسائية من صفوفهن أولئك السيدات اللاتي يردن المساواة بالرجل من زاوية والسعي في حياتهن الخاصة سعي الغايات الجاهلات من زاوية أخرى

فليذكر السيدات أن أصدقاءهن وأنصارهن من الرجال لا يقبلون هذا الانحراف أو يساعدون عليه، فلسنا نبارك نهضتهن لتفسد زيجة من أجل رقصة أو يقضى على بيت من أجل ثوب فذلك جهل ما بعده جهل، واذا كن يعتقدن أن الرقص عقيدة عند الغربيات فقد تنكبن الصواب، ففي معظم الاحيان لا تراقص الفتاة الاجنبية أحدا . أو قد لا ترقص أبدا حين يعقد عقدها وتصبح في عصمة رجل وخاصة اذا رزقت بأطفال ومثلها الفتاة التي تتزوج فاذا كان زوجها هدينا حاولت على حساب ثوبها ولقمتها أن تسد الدين ليخلو لها بال زوجها فما أكثر ما يصرف الدين الأزواج عن بيوتهم .

الاسنان وأمراض العين

للكبير محمد السالم

يعود الى العين صفاؤها وبريقها .

هذا وقد تؤدي سموم الاسنان الى ظهور ارتشاحات بالقرنية، وهذه الارتشاحات قد يستفحل خطرهما سريعا اذا تركت البؤرة الصديدية الموجودة بالاسنان، ترعى في الجسم، وتوزع افرازها الخطر هنا وهناك .

ومما يسببه صديد الاسنان كذلك، ظهور عتمة بالعدسة، أو عتمة بالرطوبة الزجاجية، مما يضعف الرؤية بشكل مخيف .

أما الالتهابات التي تظهر على العصب البصري نفسه فهي لا تحتاج الى شرح طويل أو تفسير كثير، ويكفي أن نقول انها تؤثر في الكيان أو الاساس، ولا تلبث قوة الابصار ان تضعف، وقد لا ترى العين النور بعد ذلك اذا اشتد الخطر أو أهمل الامر .

هذا وقد يكون صديد الاسنان سببا في اضعاف العروق الدموية الرقيقة التي تغذي العين نفسها، مما يؤثر في قدرتها على القيام بوظيفتها، وسهولة جريان الدم فيها، مما قد يؤدي الى تجلط الدم في العروق أحيانا، فيفاجأ المريض بالاضلام التام أو الاضلام الجزئي في احدي عينيهِ .

واذا تحدثنا عن كل شيء بالتفصيل، فقد يطول الحديث كثيرا، وقد ننتقل مما تقدم الى التهابات الشبكية والمشيمية، ومنها الى التهابات القرنية، ثم الى التهاب الجسم الهدبي في آخر الامر .

الاسنان وأمراضها وثيقة العلاقة بمختلف أجهزة الجسم، وقد تتأثر العين وهي أدقها تركيبا، وأهمها وظيفة، وأكثرها حساسية لشتى المؤثرات، فهي قد تتأثر بالصديد الناشئ عن تلف الاسنان، كما انها قد تتأثر بما هو أبسط من ذلك كثيرا، كاختلاف درجة حرارة الجو، أو اشتداد سرعة الريح .

وقد يترتب على هذه العلاقة اشتداد وطأة المرض على العين حيناً، وصعوبة الشفاء حيناً آخر، كما قد تكون أمراض الاسنان مسببة لأمراض جديدة يشكو منها المريض في آخر الامر، ذلك المريض الذي لا يتصور مثلاً أن احمرار عينه أو ضعف بصره، قد يكون مرجعه الى تسويس أحد الاضراس .

والاسنان اذا مرضت، أصبحت مركزا هاما من مراكز التقيح في الجسم، ويتوزع ما تفرزه هذه البؤرة الصديدية من سموم على شتى الأجهزة والاعضاء، مما قد يؤثر على قدرتها في تأدية وظيفتها على الوجه الاكمل . والعين بطبيعتها تركيبها، ودقة أجزائها، تتأثر جدا بما يحمله الدم من صديد وسموم، كما انها قد تنهار سريعا نظرا لطبيعة تركيبها الدقيق، وحساسية تلك الانسجة الرقيقة الموجودة في تجويفها العميق .

فقد يترتب على فساد الاسنان، ظهور التهابات على بياض العين أو الملتحمة فيشتد احمرارها، وقد يطول هذا الاحمرار وقد يزمن وقد لا يفيد كثيرا الغسيل والمس بقدر ما يفيد تخلص المريض من أسنانه الفاسدة، وعندئذ

القيام بجراحة دقيقة في العين، يتوقف نجاحها الى حد بعيد على نقاوة الدم، ومقاومة الجسم .

هذه كلها أمثلة سريعة تعطينا فكرة عن خطر الصديد المنبعث من الاسنان التالفة، ذلك الصديد الذي يختلط بالدم ويتوزع بانتظام على جميع أجزاء الجسم، وعندئذ يغزو أي مكان، ولكن يشتد أثره على الأجزاء المرهفة كالعين، وعلى كل حال، فإن حيوية الجسم وشبابه، هي القول الفصل في نجاح مثل هذا الغزو أو فشله .

النزلات المعوية

للكبير مصطفى الديواني

تخفيف الملابس ووضع الطفل في أربط غرفة بالمنزل لا زلت أرى كثيرا من الأمهات المتعلمات يكثرن من الملابس والاعطية حول جسم طفلهن المصاب بالنزلة المعوية غير عاليات أن جسمه الصغير في أشد الحاجة الى السوائل فحرام أن نفقده عرقا كثيرا نتيجة تلك اللقائف المرهقة . ألم أقل لك ياسيديتي مرارا أن الاجدر بك أن تضعيه في ثلاجة ؟

.. وهي غول الصيف الأكبر . والويل للطفل اذا لسعته نارها . فهي تكوى، وتشوى دون رحمة أو شفقة وقد تكون الإصابة بها بسيطة لا تعدو حدوث قيء واسهال بسيطين في أول الامر ثم لا تلبث الحالة أن تتطور الى أزمة شديدة مستحكمة قد لا ينجو منها الطفل الا بمعجزة الهية . وفي معظم الحالات يكون سر تحول الحالة الى الاسوأ اعتماد الام على فكرة التسنين كسبب للنزلة المعوية وهذا ما أحذرنا منه دائما على صفحات هذه المجلة وأكرر تحذيرنا من الان وكل عام بل كل يوم . اذ متى اعتمدت الام على التسنين، أهملت في العلاج وتترك الحالة لتأخذ مجراها الطبيعي فيتغلب الميكروب بطبيعة الحال وتتغلب المعركة في غير مصلحة الطفل البريء . وغلطة أخرى، ترتكبها الام في علاج طفلها المصاب بالنزلة المعوية . فبالرغم من تحذيراتي المتكررة في صدد





وضيع .. ولا يجد في نفسه الشجاعة التي يسيطر بها على غرائزه وشهواته أو التي يقف بها وسط تيارات الانحراف والضلال التي قد تكون مسيطرة على ماحوله .

قال .. أريد أن تصبح الانثى المصرية مثلا أعلى لجنسها جامعة لكل ما هو نسائي في العقل والخلق ، تمر روحها في محدثها فيرى عقلا رشيدا وخلقاً راجحاً ونفساً صافية في نسيج من الفضائل الانثوية والفضائل الانسانية معا ..

قلت ان بعضهن حيارى مولعات بالجديد مشدودات الى القديم تتنازعهن أحيانا عوامل مختلفة متضادة ..

وأرى الغريرات بينهم ينتمسن ما يرضى الرجل فينحرفن أحيانا عن الفضيلة الى الرذيلة أو عن الخير الى الشر .. وما أكثر ما تتحكم العادة في سلوكهن مع انه ليس للعادة حكم عليهن مع التفكير السليم وأقرر أنه لو قذفت كل منهن بعادة اكتسبتها أو غريزة ورثتها تخالف الفطرة والشرعية ولو أزاحت تصرفات ميولها وحاسبت عواطفها وأخضعتها لحكم العقل لاستقامت أمورها .. وان سلكت طريق الشهرة دون العقل ساءت العقبي .. وياويل الانبسان ان تحكمت فيه شهوة أو عاطفة ..

محمد مختار موسى

أولئك السائرات في موكب الهوى لتشاهد بعينيك صنوفا من الاثم تجري بينها مراكب الغواني يدق لها ابليس بدفه البراق نقرات الغواية فتسير القافلة ثم تتحطم في النهاية على صخور الشاطئ .. أنظر هذه أم رقصت في قلبها أنغام منحرفة وعزفت لها شياطين الهوى الحان العبت فاستجابت لنداء المجهول وكفرت بقديسية الزواج .. وهذه فتاة جذبتها معسول الوعود فانقادت له فأسلمها الى ذئاب الجائعين .. وهناك عجوز لم تستح من شتاء حياتها لعبت بها أهواء الصيف فصفعتها وأعادتها لها ما بقي من حياء .. وهؤلاء الراقصات الزاحفات على عروس البحر في الصيف ذوات العيون الناعسة التي تفتح على الاغراء وتغلق على جيوب ضحاياها يتاجرن بالهوى في هذا الموسم وما أكثر من يدفعون ضريته ..

قلت .. ان شباب اليوم عشاق مسرات وملذات وهم الطرف الهام في قضيتنا اليوم .. انك اذا جاوزت عتبة أحدهم قلما رأيت ما يعنى منهم في أعماله أن يعيش وفقاً لآعلى المثل الانسانية أو من أدخل في قانونه أسمنى مبادئ الاخلاق الاجتماعية .. ان بعضهم لا يتورع عن عمل وضيع أو فكر وضيع أو احساس

قلت لصاحبي .. ياللاسكندرية الفاتنة .. كم أود أن أتيه بين جنباتها لتباركني بروحها الحبيبة التي لا تغنى ولا شبيه لها ان من يطوقه بحرهما يبسم له القدر .. هاهي الرمال تستجدي الشاطئ ليبعث لها بثنايا الامواج يعانقها من تمكن ويقبلها من تعفف .. وهذا الكورنيش الخاشع الصامت أنه دنيا العجائب ألا تراه يلف ذراعيه حول الميناء الرطيب لا يشبع من عناقه ..

قال .. وهنا في البلاج ألا ترى السماء تحنو على الماء وتسكب لآلئها في الفضاء .. ان هذه البلاجات أمهات رحيمات أو عذراوات رشيقات لو انه لم يبق منها سوى حفنة من رمال لانبات هذه الحفنة بجمالها الراسخ انى أشعر نحوها بعرفان الجميل فلقد بدعت منى أدبيا عاطفيا مرهفا ولطالما كانت معي مدللة موحية مشجعة ..

قلت .. انها تجيد لبسها وتحسن زينتها وهى اذ تعنى دائما بتبرجها وأناقته تلقى دروسا على رجال الادب والفنون ..

قال .. ولكن كم يسىء اليها بائعات الهوى في موسم الصيف ..

قلت .. كيف ..

قال .. تعال معي في جولة قصيرة نطل بها على

سينما
الروى
بمنزلة آلات تكيف الهواء
تليفون ٧٧٦٥١ ست ٢٤١٥٢
أيها أفضل الصديق والرفيق
أسم الحبيب والحنين

أشهر قبل الحب
تمثيل
سعيد لوكوود
جيد فيف جونسون
فيها إيجد لادين

حفلات يوميا

عشرات الوصفات
لعمل الكعك والحلوى
في منزلك

ROYAL
BAKING POWDER

خميرة رويال

تقدم لكل سيدة تذهب بهذا الاعلان الى البقال الذى تعامله - تقدم مجانا كتاب « رويال للطهي وعمل الحلوى » ويمكن الحصول عليه ايضا من الوكلاء مباشرة : م . ل . فرانسكو وشركاه - سن نبتو وشركاه (خلفاء) ٢٦ شارع قصر النيل بالقاهرة

كريم جدي عجيب للجلد

انه علاج تجميلي ودواء للجلد في
آن واحد ذلك هو « زنبوك »
الكريم الطبى الابيض الخالى من
الشحم ، يحفظ الجلد ناعما ،
لدنا ، فاتنا ، يخلص من الاكزيما
وغيرها من الامراض الجلدية ،
ينقى ويشفى الجروح ، الحروق
قراغ الرأس ، الجروح التسممة
.. الخ كما يخفف الاحتقان وتعب
القدم المتورمة

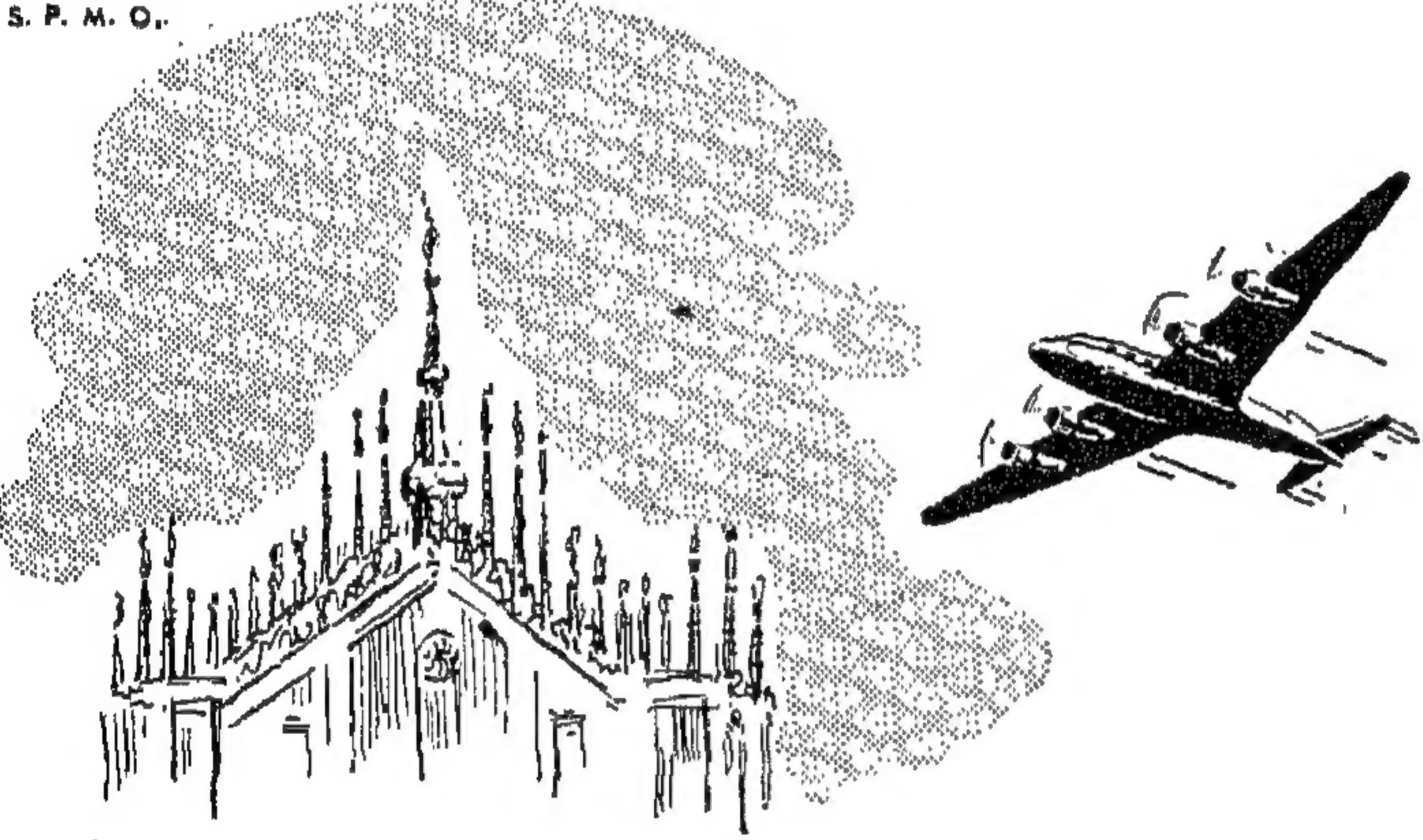


Zam-Buk

زنبوك

كريم طبى خال من الشحم
للازالة من مقدورك الحصول على زنبوك الاصل من المرمم العجيب العظيم

S. P. M. O.



القاهرة روما

ميرانو

كل يوم أربعاء

٤٧ ج ٢٠



للحجادة

أكثر شركات
الطيران رعاية
لصالحكم!

الخطوط المصرية للطيران الدولي

٣٧ شارع عبدالقادر شوش باشا (الملكة فريدة سابقا) ٤٤٤٦ - ٨٥٨٥ بالقاهرة

على الطريق

ما نأكل لفجل



ولكنها أبت الا أن تكون
شريفة ورفضت أن تطعن
المجتمع الذى طعنها فى
انسانيتها وحقوقها وحرقاتها
وكبلها بتقاليد عفنة طوحت
بها الى حياة كلها ظلام
وجهالة وعبودية !

ولقد استطعت بهذه
الصورة الحية من الكفاح أن
أحطم التفكير الميت الذى
احتل عقل أكثر من واحد
من أصدقائى ورسب فى
أعماقهم أن المرأة مخلوق
ضعيف مرفه ليس أهلا
لمشاركة الرجل فى كفاحه
الاقتصادى والسياسى
والاجتماعى، والسير بالبلاد
الى حيث المجتمع المشبع
بالامن والسعادة والرخاء
وكنيت كلما تصادمت مع
أحد من هؤلاء لم أحاول أن
أستمع معه فى مناقشات
نظرية قد لا تنتهى الى نتيجة
بل أصبحته فى هدوء الى
الشارع الكبير حيث بائعة
الفجل تكافح ...

وهناك يحطم واقع الحال
ما علق برأسه من أوهام
مريضة وأفكار بدائية فيفوق
الى الحقيقة التى تؤكد فى
صدق واخلاص ان الحياة
ليست للرجال فقط كما انها
ليست للنساء فقط وإنما هى
من حق جميع البشر رجالا
ونساء وان حياة لا يغذيها
كفاح الجنسين معا حياة ناقصة
فارغة لن تقودنا الا الى ظلام
العدم !

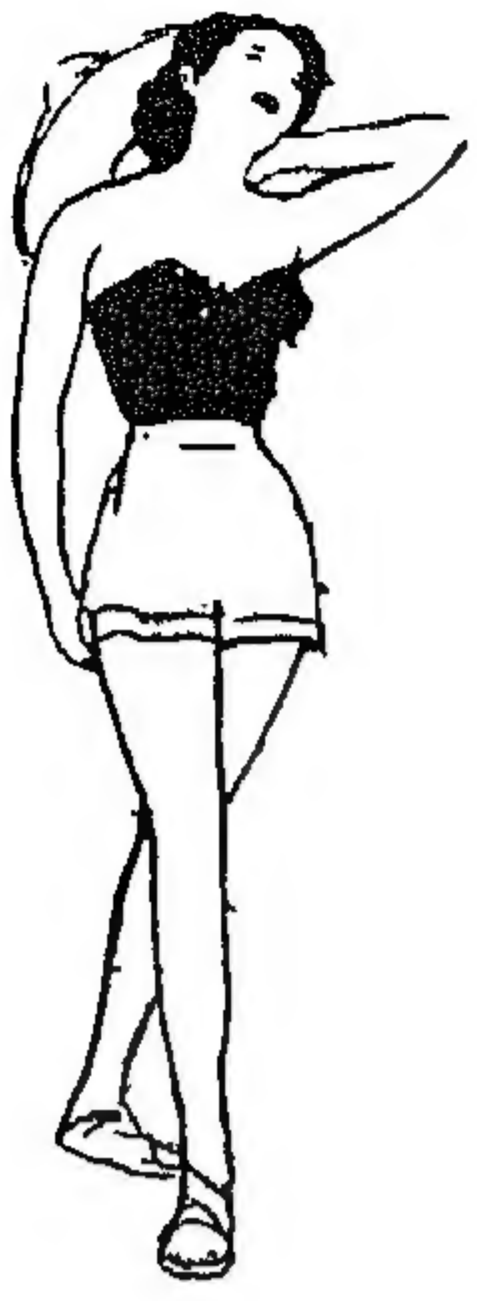
لطفي الخولى
المحامى

عصارة من أنوثة صابرة
أفزغت فى حطام جسد
متأكل يسعى بحرارة
وايمان على طريق الحياة فى
سبيل لقيمات عيش هزيلة .
وقفت أرقبها وهى قابضة
فى زاوية ظاهرة من زوايا
الشارع الكبير وقد تكدست
أمامها تلال خضراء من
بضاعتها وراحت ترسل من
أعماقها أنفاسا تتصارع مع
هواء الشارع المجنون فتطرق
الاذان فى ترتيل عذب ساذج
يغرى المارة بشراء (الحاج
جرجير) و (الامير فجل) !
ومن وراء هذه الملاليم
التافهة ووسط هذا الغلاء
العرييد تحاول المسكينة أن
تعول أسرة مكونة من زوجها
المريض وأبنائها الاربعة
الصغار ...

وكانت قطرات العرق
التي تتألق على جبهتها
والحزن الثائر الذى شاع فى
وجهها الصغير تعطى للانسان
صورة واضحة لقصة هذه
المرأة المكافحة ..

فهى زوجة مخلصة وفية
حملت العبء بعد مرض
زوجها .. وهى أم تبذل كل
ما بقى فيها من حياة فى
سبيل أبنائها الصغار ...
وهى فوق ذلك قد ساهمت
فى أن تدفع عن مجتمعها الذى
تعيش فيه شرا فما كان
أسهل عليها أن تقود نفسها
وأولادها الى ظلام الجريمة
وتهدى الى بلادها امرأة
ساقطة وأربعة مجرمين
يقتلون ويسرقون وينهبون .

صحتك أساس جمالك



قد تكون سببا لهذا الداء .

وينتشر حب الشباب بين الفتيات عادة ابتداء من سن المراهقة ويتطلب منا انتباها وعناية فائقة . وأسبابه كثيرة مختلفة منها عدم انتظام افرازات الغدد وخاصة المبايض وكسل الامعاء والاطعمة الحامية . ويجب على كل فتاة مصابة بهذا الحب أن تمتنع عن أكل اللحوم المقددة والتوابل والصلصة والسمن المطبوخ والحلوى والخبز ولسنا في



حاجة الى أن نحذرنا من تعاطي المشروبات الروحية .

أما العلاج الموضعي فيدخل فيه عنصر الكبريت بنسبة كبيرة

الاسنان :

للاسنان أهمية كبرى من الناحية الصحية ومن ناحية الجمال . وقد ثبت أن أمراضا كثيرة سببها فساد الاسنان . ان الاسنان الصحيحة تساعد على مضغ

وهناك سبب آخر يشوه من جمال قدك الا وهو انتفاخ المعدة بعد الاكل . وعلاج هذه الحالة هو نفس العلاج الذي وصفناه للبديئات مع الامتناع قطعيا عن تناول الحلوى وشرب الماء . يجب عليك أيضا أن تعنى بكبدك فلا تكثري من أكل البيض والسمن والمواد الدسمة .

البشرة :



ان الفتيات ذوات الانف واليدين الحمر والاطافر السريعة العطب والشعر المطغأ المكسر يجب أن يعلمن أن سبب هذا كله نقص في الفيتامين لا سيما الفيتامينات ب و ث و د التي تكيف تركيز الكالسيوم وهو كما نعلم ذو أهمية كبرى للجسم .

وعلى هؤلاء الفتيات أن يأكلن خضرا طازجة ويشربن عصير الفواكه ويتناولن ضمن طعامهن الزبد والسردين الذي يحوى فيتامين ب و ث

وان لم تتحسن حالتهم بعد هذا العلاج فان الطبيب وحده هو الذى يستطيع أن يصف الفيتامينات اللازمة لمثل هذه الحالة وهو أيضا الذى يستطيع أن يشخص الاضطرابات التى تصيب الغدد أو الدورة الدموية التى

هذه البدانة التى يمكن أن نقسمها الى نوعين :

١ - عدم انتظام افرازات الغدد ويمكن علاج هذه الحالة عند أحد الاخصائيين فى أمراض الغدد .

٢ - سوء التغذية . يجب أن نأكل ببطء وفى ساعات محدودة . امتنعى بتاتا عن تناول أى طعام بين الاكلات . خذى وجبتك فى هدوء . اجلسى معتدلة لثلا تضغطى على معدتك واستريحى بعد الاكل .

أما النظام الغذائى الذى يجب اتباعه فى هذه الحالة فهو الاكل القليل وعدم الشرب أثناء الطعام افطرى بفنجان من القهوة أو من الشاي . اشربى كوب ماء فى الساعة العاشرة صباحا والرابعة بعد الظهر .

تغدى بسلاطة خضراء بعد خلطها بزيت البرافين وبعصير الليمون وبقطعة من الشواء وسمكة صغيرة وبيضضة وخضروات وفاكهة

امتنعى عن أكل الخبز والحلوى . وتناولى بعض المسهلات الخفيفة بين حين وآخر . ولا تنسى قبل أن تتبعى هذا النظام الغذائى القاسى أن تستشيرى الطبيب فقد يأمر بعدم اتباعه بحذافيره تمشيا مع حالتك الصحية .

السيدة القابلة للنحول :

هنا أيضا يجب عليك أن تعرضى نفسك على اخصائى ليفحص افرازات الغدد خاصة والجسم عامة . أما عن الطعام فالمسألة ليست مسألة كمية بل نوع .



لا توجد سيدة أو فتاة لا تحلم بأن تكون فى يوم من الايام ذات قد مشقوق ووجه حلو جميل وابتنسامة عذبة ان هذا الحلم يمكن أن يتحقق الى حد كبير ان استطاعت السيدة أن تتبع نظاما يوميا سنحاول أن نشرحه بالتفصيل على هذه الصفحة .

القدم

يجب أن نميز أولا بين السيدة ذات العظام الغليظة وتلك التى لها قابلية للسمنة أو للرفع .

السيدة ذات العظام الغليظة :

لا تستطيع ذات العظام الغليظة أن تقلل من حجم عظمها ولكن فى امكانها أن تتجاشى تقوية عضلاتها . لذا فاننا لا ننصحها بالاكتثار من الالعاب الرياضية بل نشير عليها بالتنزه فى الهواء الطلق وملاحظة حركاتها العنيفة .



السيدة القابلة للبدانة : يجب على هذا النوع من النساء البحث عن أسباب



خبرني

يا دكتور .. كيف يكون المطهر لطيفا وقويا في وقت واحد ؟

منذ عهد غير بعيد كانت المطهرات الوحيدة المعروفة سامة ، فكان استعمالها يقتصر على الاخصائيين وحدهم ، وقد انقضى ذلك العهد الى غير رجعة .. إذ يوجد الآن ديتول المطهر العصري ، وهو مأمون رغم شدة فتنه بالجراثيم الشاقة للعدوى ، مأمون للدرجة أن الطفل يستطيع استعماله عند الضرورة .

ديتول المطهر العصري

٨٩

الصالون الأبيض

ديتول

أفضل الاقشنة

واردات
من اكبر مصانع العالم

الصالون الأبيض ٤٢ ميلان ابراهيم باشا ! ٤٧٩١٩١

لم يرفض الطبيب
العجوز الكريم يوما ما في
حياته الذهاب الى أى
مريض فى أى ساعة من
ساعات الليل أو النهار .

ولكن لما تقدمت به السن
أصبحت هذه الزيارات ولا
سيما الليلية متعبة .

وفى احدى ليالى الشتاء
القارصة ، أزعجه أحد
سكان القرية وأيقظه من
نومه طالبا اليه علاج
زوجته .

فسأله الطبيب العجوز :
هل لديك أجر الطبيب ؟
قال نعم !

قال الطبيب اذن اذهب
الى الطبيب الشاب الجديد
فانى أصبحت لا أقوى على
مغادرة فراشى ليلا من أجل
مريض يمكنه دفع أجره
الطبيب !

وبالتالى لجمالك . انه لا
يمكن لاي انسان أن يتكلم
عن الصحة دون أن يتكلم
عن الماء . ويقول الاطباء
فى هذا الصدد ان الماء مفيد
للجسم فائدة كبرى
وينصحون الذين يشكون
من الامساك بأن يشربوا
كوبا من الماء عند الاستيقاظ
من النوم انهم بهذه الطريقة
يتخلصون من الاملاح الضارة
بالجسم ويطهرون جوفهم
من السموم العالقة به .

ولسنا فى حاجة هنا أن
نذكر الفوائد الجمّة التى
تعود علينا صيفا من
الاستحمام بالماء . فان الماء
البارد ينشط الجسم وينظم
الدورة الدموية فيه . الا
اننا مع ذلك نحذر المصابين
بأمراض القلب من الاستحمام
بالماء البارد .



الطعام . مضغاً طيباً وبذا
يمكننا القضاء على بعض
الاضطرابات المعوية كالثقل
والحموضة والبخر . وطبيعى
أن تعنى بنظافة أسنانك
عناية فائقة فتتنقى لها أحسن
معجون وتستعمل فى
تفريشها الفرشاة التى
تناسب لثتك .

الصوت :

ان الصوت أيضا يمكن
اصلاحه وذلك بالتأكد من
سلامة اللوز واستئصال
الزوائد الانفية ويمكن أيضا
فحص الحبال الصوتية فقد
تكون متأثرة بزكام مزمن أو
بنزلة . تعودى الكلام بصوت
هادى لا ترفعى صوتك .
وعلى أى حال فدجن ننصحك
بالامتناع ما أمكن عن
التدخين وعن تعاطى
المشروبات الروحية وعن
تناول التوابل والاطعمة
الدسمة الثقيلة .

هذه هى ياسيدتى نصائح
لا يمكنك الاستغناء عنها ان
أردت أن تعيش فى صحة
وعافية .



الماء :

لنا فى هذا الموضوع كلمة
أخيرة هى بلا شك فى غاية
الاهمية بالنسبة لصحتك

تقدم جالا أوف لندن

ليبلات

فيلم شفاه

فجر ليلون (الشفاه) (الزوجة)

جملء القام
بالوانى قابلة
للتبدل



لكى تكونى اليوم عصرية لابد من
انسجام الشفاه والاضافر مع ألوان
شبابك ، فقد ولى الزمن الذى كنت
تختارين فيه الألوان اعتباطا ، أو
وفقا للون بشرتك .
وقام شفاه جالا أوف لندن يتيح لك
تغيير الألوان بسهولة باستعمال نفس
القام وتعبئته من مجموعة الألوان المغلفة
في خامات معدنية خاصة ، يمكن تشبيث
اللون المرغوب منها بالقام
ولا يوجد شئ آخر يشبه هذا القام
(الزوج) - الطويل الرقيق المزود بمجموعة
كاملة من ألوان قابلة للتبدل . وكذلك
للتوفيق بين الشفاه والاضافر . يوجد
أحمر جالا لماع للاضافر بنفس
الألوان العصرية فى زجاجة لا تنزلق
ضريدة فى نوعها

واذكرى انه يوجد أحمر شفاه
وأحمر اضافر من جالا
لكل ذوق ولكل لون

ألوان جالا هي :

مرجان البحر	الباليه الوردي
أحمر وهاج	أحمر داكن
كستاني	أحمر ذهبي
عرف الديك	أحمر الفاقوس
سكلامت	أحمر ياقوت
الشفق	لون الدم
براعم الورد	

جالا أوف لندن

إطالبي جدارك الألوان من الوكلاء الرسميين

فان ماسينا

ص.ب ٣٠٣ - ٤ شارع شامبليون القاهرة

س.ت. القاهرة ٦٧٦٤٦

لا تجعلى من الحبة قبة !...

انه الخير لك ... وله فى
الوقت نفسه ! ..

ولا تكونى سريعة الغضب
بل تمالكى زمام نفسك فى
كل موقف من المواقف ..
وحكمى العقل قبل أن
تحكمى القلب ... فتبدو
أمامك المشاكل هينة بسيطة
لا تستدعى عناء .. ولا
ترهقك من أمرك عسرا ! ..
هذه الروح التى أحدثك
عنها تسهل أمامك كل شئونك
فتريك أن المشاكل التى
تتصورين أنها خطيرة ليست
سوى مشاكل عادية ،
تعرض كل فرد ، وانها
سحابة صيف ، لا تلبث أن
تزول .. وتنقشع ! ..

فلا تنظري الى الامور
بمجهر الوهم الذى يكبر
لناظريك صورها ، ويلقى
فى روعك أنك تواجهين
مشاكل معقدة ستودى
بهنائك ومستقبلك ... بل
واجهى مشاكلك فى حكمة
وزنى الامور بميزان العقل
ثم اصدرى حكمك بعد ذلك
ولا ريب أنه سيكون عادلا
صائبا ، لانه صدر عن روية
وامعان ، وتفكير ! ..

لا تجعلى من الحبة قبة
.. بل اجعلى من القبة حبة
... وبهذا تتغلبين على كل
مشكلة تعترض سبيلك ..
وتكفلين لبيتك حياة الهدوء
والاستقرار ! ..

عيسى متولى

اشتركى

فى نادى اتحاد

بنت النيل

١ شارع ابن ثعلب

لا تخلو الحياة الزوجية
من السحب ، تتجمع فى
أفق البيت ، وتحجب عنه
النور الى حين ومن واجبك
يا سيدتى كزوجة تحرص
على هناءة بيتها وصفائه أن
تعالجى الامور بحكمة وتدبر
فلا تتعجلي فى حكمك ...
بل أنظري الى الامور من أكثر
من زاوية .. وتروى طويلا
قبل أن تصدرى حكمك ..
فانك بشئ قليل من الحكمة
وحسن التدبر تتغلبين على
العاصفة ، وتكسبين المعركة
فلا تفسرى حديث زوجك
تفسيرا خاطئا ، يصور لك
الامور على غير حقيقتها ..
ولا تنظري الى تصرفاته نظرة
المتشكك ، الذى يساوره
القلق .. فاذا تأخر مثلا عن
مواعده ، فلا تستقبلينه
متجهمه ، بل اسأليه أولا
عن الظروف التى أدت الى
عودته متأخرا .. وبهذا
تشعيرينه باهتمامك به ...
وتبعدين عن خاطره فكرة
التشكك فى سلوكه ...
وهذا أسلوب من الأساليب
التي تعزز روابط الزوجية ،
وتوثق عراها ! ..

ولا تحاولى ياسيدتى أن
تعالجى مشاكل البيت
بالعنف والشدّة .. بل خذى
الامور هينة سهلة .. ولا
تبالغي فى تصويرها مبالغه
تترك فى نفسك الاثر السيء
وحاولى ما استطعت علاج
هذه المشاكل بروح التسامح
وفى هدوء ، بينك وبين
زوجك دون أن يتدخل طرف
ثالث بينهما ، فيفسد ولا
يصلح ! ..

واذا أبدى شريكك رأيا
أو ملاحظة فلا يتبادر الى
ذهنك أنه حين يبدي هذا
الرأى أو تلك الملاحظة يرمى
الى شئ ينال من قدرك
وكرامتك .. إنما يريد أن
يوجهك ، ويهدف الى ما يؤمن

هل كل منظر؟

فهيئة التدريس بالمدارس
الثانوية للبنات كلها من
المدرسات تقريبا فيما عدا
اللغة العربية .

ان اللغتين الانجليزية
والفرنسية يقوم بتدريسها
مدرسون مصريون في حين
أن تفتيش اللغة العربية يأبى
على المدرسات المصريات
تدريس لغة بلادهن .

أفلا تستطيع مدرسة
جامعية درست قدرا وافيا
من اللغة العربية وألمت
بجانب هذا بلغات أخرى
أن تدرس قدرا من الشعر
والادب للطالبات في المدارس
الثانوية ؟ لقد نجحت المدرسة
بالجامعة في تدريس هذه
اللغة فمن باب أولى أن تنجح
في المدارس الثانوية . . .

انه بلا شك طلب عادل
نرجو من معالي الدكتور طه
حسين بك أن يصدر أمره
باجابته ابتداء من السنة
الدراسية القادمة .

نرجو من قارئات بنت
النيل الاختصار ما أمكن في
شرح مظلماتهن وذلك ليتسنى
لنا ارضاؤهن جميعا .

وهي المتزوجة من موظف
بشركة يتقاضى مرتبا قدره
ستون جنيها تأخذ علاوة غلاء
المعيشة التي تتناسب ومرتبتها
أما أنا وقد تزوجت أخيرا من
موظف حكومي في الدرجة
السادسة ومرتبه لا يتجاوز
الثمانية عشر جنيها فقد
قطعت عني علاوة الغلاء ذلك
لان الحكومة لا تصرف اعانة
غلاء لموظفة حكومية شـاء
الحظ أن يكون زوجها موظفا
حكوميا . وقد حاولت أن
أجد مبررا لهذا التصرف
فأعيتني الحيلة . وهأنذا
قد جئت اليك راجية أن أجد
عندك القليل المعقول لهذا
الامر . .

لا أعتقد اننى أكثر ذكاء
منك اذ اننى حاولت أنا
الآخرى أن أبحث عن تعليل
منطقي لما تريد أن تعرفي
فأخفقت كل الاخفاق ونحن
نعرض ذلك على وزير ماليتنا
وفي اعتقادنا انه سيبادرالى
عرض المسألة على مجلس
الوزراء ليستصدر منه قرارا
يقضى بانصافك وانصاف
غيرك ممن وقع عليهن نفس
الظلم .

خريجات قسم اللغة العربية
بكلية الاداب
سيدتى :

انها حالة قد طال عليها
الزمن . منا من تخرجت
منذ عشر سنوات . ونالت
فوق الليسانس شهادة
جامعية عليا . ومنا أدبيات
وشاعرات مازلن يدرسن
مبادئ التهجي للسنة الاولى
والثانية في المدارس
الابتدائية . وقد نودى
بتعميم المدرسات في مدارس
البنات وتم هذا بالفعل .

مدرسات بوزارة المعارف

اسمعى يا سيدتى هذه
الشكوى العجيبة ولا تعتقدى
أننا نبالغ في حرف منها . لقد
قضت لوائح وزارة المعارف
على المدرسات الحاملات أن
يأخذن اجازة شهرين قبل
حلول موعد الوضع . الى
هنا والامر طبيعى ولكن
عندما تعلمين أن هذه الاجازة
اجبارية وأنها بدون مرتب
سوف تدهشين وتعجبين .
ولكن هذه هي اللائحة علينا
أن نسير عليها والا فلنبحث
عن عمل اخر . .

عجيب أمر هذه اللائحة
والاعجب منها ألا تحاول
وزارة المعارف وقد أصبحنا
في النصف الثانى من القرن
العشرين أن تغير هذه اللائحة
أو تلغيها . أنا أفهم أن تعطى
المدرسة الحامل في أواخر
شهور حملها اجازة وأنا أفهم
وأعقل أيضا أن تعطى هؤلاء
المدرسات اعانة مالية
تساعدهن على نفقات الولادة
كما تفعل حكومات البلاد
المتقدمة كإنجلترا وفرنسا
وأمریکا الخ . وانى لا أتخيل
مطلقا أن تأتى الحكومة
وتضرب الام هذه الضربة
القائلة .

انها شكوى نقدمها لمعالى
أستاذنا وزير المعارف
الدكتور طه حسين بك فهو
أقدر الناس على فهم المتاعب
التي تلقاها مدرسات المعارف
وليس في مقدور أحد غيره
تمزيق مثل هذه اللائحة
الظالمة .

موظفة مظلومة

نحن يا سيدتى اثنتان
نشغل نفس الوظيفة ونتقاضى
نفس المرتب الاصلى . الا أنها

زوجة تعسة

تزوجت منذ ست سنوات
بتاجر وأنجبت منه طفلا ،
ورأيت أن أستمري في عملي
بوزارة المعارف لاساهم معه
في الانفاق على منزلنا وطفلنا
وبلغت ثقتي فيه الى حد أن
وضعت معه ألف جنيه كنت
قد ادخرتها من عرق جبينى
ثم حدث أن تعرف هذا
التعس بامرأة لعوب ما زالت
به حتى جعلته يهجر بيت
الزوجية ثم يطلقنى بعد أن
أنكر على الألف جنيه التى
كنت أودعتها أمانة في عنقه .
ولولا مرتبى الذى أتقاضاه
من وظيفتى لكنت الآن
أستجدى المؤسسات الخيرية
كى تقيم أودى وأود طفلى . .

ان هذا الجاحد بالمعروف
لا يستحق أن تدرفى عليه
دمعة واحدة . لقد ذهب غير
مأسوف عليه لانه لا يستحق
أن يعيش مع سيدة مخلصة
طاهرة أرادت أن تسعده
فقلب لها ظهر المحن وخان
عهدها . ليذهب الى الشياطين
ولتبقي أنت وطفلك تربينه
وترعينه فينشأ نشأة حسنة .
أما الألف جنيه التى أنكرها
عليك فلتذهب هى الأخرى
غير مأسوف عليها . ان
خلاصك منه يساوى أكثر من
ذلك بكثير . لقد كنت فى
غاية من التعقل عند ما أبيت
أن تستقيلي من وظيفتك
لتعيشي تحت رحمته وجبروته
واننا نهيب بكل سيدة ألا
تترك عملها لئلا تقع بين
برائن مثل هذا الشرير
فتضطر اما أن تخضع وتخضع
واما أن تفترق عن زوجها
وتعيش كلا على المجتمع .
انسبه اذن يا سيدتى فان
أمثال هذا الزوج لا يستحقون
زفرة واحدة من صدر سيدة
هذه صفاتها .

بنات النيل
مجلة نسائية اجتماعية أدبية
تصدر أول كل شهر
صاحبتها ورئيس تحريرها
الدكتورة هبة شفيق
يشرف على تحريرها
الدكتور إبراهيم عبد
الرازق : ٤٨ شارع قصر النيل ، القاهرة
تليفون ٤٩٦٦٨ - ٤٠٦٨٤

بورات

للكر على ابراهيم

نعرض هنا صورة حية لحياة الترف والنعيم التي عاشتها إحدى نساء بغداد في العصر العباسي ، وهي السيدة بوران ، من أجمل نساء بغداد وأغزرهن علماً وأوفرهن أدباً .

وبوران هي بنت الوزير الحسن بن السهل ، وزوجة الخليفة العباسي المأمون . فانه بعد أن استقر الامر للمأمون في بغداد ، أسند الوزارة الى الحسن بن سهل وطلب الزواج من ابنته بوران ، فرحب الوزير بهذه المصاهرة ، ولما زار المأمون وزيره الحسن ليُزف الى ابنته ، ركب من بغداد زورقا حتى وصل الى باب الحسن وكان يصحبه ابنه العباسي ، فتلقاه الحسن خارج عسكره في موضع اتخذته على شاطئ دجلة ، وكان وصول المأمون وقت العشاء في شهر رمضان سنة ٢١٠ هـ أظرف هو والحسن والعباسي ، وفي الليلة الثالثة تزوج المأمون بوران ، وزفت اليه في مدينة قم الصلح بالقرب من بغداد ، فلما جلس معها نشرت عليها جدتها ألف درة كانت في صينية ذهب ، وجمع المأمون تلك الدرر في الانية ووضعها في حجرها وقال : هذه غلتك ، فأسألي حوائجك ، فأمسكت ، فقالت لها جدتها : كلمي سيدك

هذا الزواج ، ونشر من الاموال ما لم ينشره وما لم يفعله ملك في جاهلية أو اسلام . ذلك أنه نشر على الهاشميين والقواد والكتاب بنادق مسك ، فيها رقاع بأسماء ضياع وأسماء جوار وصفات دواب وغير ذلك فكانت البندقية اذا وقعت في يد الرجل فتحها وقرأ ما فيها فيجد على قدر اقباله وسعوده . ونشر بعد ذلك على سائر الناس الدنانير والدرهم ونوافخ المسك وبيض العنبر . وأنفق على المأمون وقواده وعلى جميع أصحابه ومن كان معه من جنوده أيام مقامه عنده وعلى المكارين والحمارين والملاحين وكل من ضمه المعسكر من تابع ومتبوع مرتزق عنده ، فلم يكن أحد من الناس يشتري شيئاً في عسكر المأمون .

وقد فاق المأمون الخلفاء العباسيين قاطبة في كرمه ، فقد كان مما أنفقه على زواجه من بوران ، أمره بمنح الحسن بن سهل عشرة آلاف درهم ، وأطلق له خراج فارس وكور الاهواز مدة من الزمن .

ولما أراد المأمون أن يصعد في دجلة الى مدينة السلام ، قال للحسن بن سهل : حوائجك يا أبا الحسن ، قال : نعم يا أمير المؤمنين ، أسألك أن تحفظ علي مكانتي من قلبك ، فانه لا يتهيا لي حفظه الا بك ، فقال في ذلك الشعراء وأكثروا ، وأطنب الخطباء وتكلموا ، ومما استظرف مما قيل في ذلك من الشعراء ، قول محمد بن حازم الجاهلي :

بارك الله للحسن
ولبوران في الختن
يا ابن هارون قد ظفر
ت ولكن بينت من
فلما نمت هذا الشعر
للمأمون ، قال : والله ما نبدري
خيراً أم شراً .

واسأليه حوائجك فقد أمرك فسأله الرضى عن ابراهيم بن المهدي ، فقال : قد فعلت وسأله الاذن لام جعفر في الحج فأذن لها . وتزوجها في نفس الليلة ، وأوقد في تلك الليلة شمعة عنبر ، فيها

أربعون منا في تنور ذهب وبذل الحسن بن سهل على زفاف ابنته للمأمون كثيراً من الاموال ، حتى لقد قدر بعض المؤرخين نفقات الزواج بخمسين مليون درهم ، وأسرف في

زوج من مائة

•• رأيتها مع زوجها في إحدى المكتبات العامة ، تستعرض أحدث الكتب العلمية والمؤلفات الادبية التي وصلت الى الدار من الخارج •• وقد بدت على وجهها دلائل الاهتمام بما تقرأ ! ••

وراحت تقلب صفحات تلك المؤلفات المختلفة ، لتقتني منها ما تريد •• او ماتعرف أنه يوافق ميول زوجها •• فتعرضه عليه لتعرف رأيه •• بل كانت ترغبه في شرائه ، وتحبب اليه اختناؤه •• حتى تجمع أمامها أكثر من كتاب ! ••

كانت هي التي تختار له الكتب بنفسها •• ذلك الغداء الروحي ، الذي لا يدرك قيمته الا القليلون ! •• انها زوجة مثالية ! ••

أين منها تلك الزوجة التي لا يكاد زوجها يتصفح كتاباً ، أو يقلب صفحات مجلة حتى تشور •• وتضيق ذرعاً بالبيت •• ومن فيه •• وتحاول انتزاع الكتاب من يديه •• لانها تتخيل أن هذا الكتاب قد صرفه عنها •• أو أنه سيمسح به زوجته ! ••

كم من منازعات زوجية كان سببها الاول (غيرة) الزوجة من الكتاب ! ••

وما حيلة الزوجة اذا كان زوجها من عشاق المطالعة ؟ أو من عشاق القلم ؟ ولماذا لا تتيح له الفرصة للمطالعة ، فتهدى له الجو الهادي ، ليستطيع أن يشبع هوايته بالمطالعة والكتابة ؟ •• لماذا لا تجلس اليه فتقرأ له بعض الفصول من الكتب الادبية ؟ ••

لماذا لا تنظم له مكتبته •• وتعد له الفهارس ؟ •• لقد اثبتت في نفس تلك الزوجة المثالية ، التي رأيتها تقتني الكتب لزوجها ، وتحبب اليه شرائها •• وتمنيت أن أرى من مثيلاتها الكثيرات ! ••

عيسى متولي

السر...

في الصحة الجيدة

هو انتظام حركة الامعاء



أطفالنا وكيف ينامون ؟

— اذهب سوسو الى سريرك فقد حل موعد نومك — لا يا والدتي أنا لست نعسانا .

قال سوسو هذا الكلام وعرك عينيه بيديه وحاول أن يرفع رأسه قليلا ولكن هيهات . . .

ان والدته لم تيأس بعد وهاهي تصيح قائلة : — انك لن تتمكن من الاستيقاظ في موعدك ولسوف تصل متأخرا الى المدرسة !!

وهنا يتدخل الأب ويأمر ابنه بأن يذهب الى سريره والا اضطر الى معاقبته . . .

لقد أثمر هذا التهديد وقام سوسو الى مخدعه وهو يبكي . ان أعصابه تائرة فطار النوم من أجفانه . ان سوسو يخاف الظلام ويطلب باضاءة غرفته وينادى والدته أكثر من عشر مرات لاسباب واهية . فهو تارة عطشان وتارة حران وتستمر التمثيلية أكثر من نصف ساعة الى أن يغالبه التعب فينام منهوك القوى . ولكنه يظل متهيجا طوال الليل من جراء تلك الظروف السيئة التي نام فيها . فاذا ما أصبح الصباح بذلت الوالدة كل جهدها في سبيل ايقاظه وهو يتألم النهار بطوله من هذه الراحة غير الكاملة في انتظار مساء اليوم التالي .

ان والدي سوسو يريد أن يعرف سبب عدم ذهاب ولدهما الى سريره حالما يشعر بالنعاس ان المسألة في غاية البساطة فقد حدث في ليلة من الليالي بعد أن ذهب سوسو الى سريره أن عاد الوالد مبكرا من عمله وقد فاض وجهه بالبشر والسعادة وأخذ يحدث امرأته عن نجاح المشروعات التي قام بها . ولما سمع الابن صوت أبيه هتف قائلا :

— بابا بابا !! تعال خذني فما كان من الوالدة الا أن طلبت من زوجها أن يمتنع

عن أخذ ابنه لئلا يظل مستيقظا طوال الليل ان فات ميعاد نومه .

ولكن الوالد بدلا من أن يمتثل لرجاء زوجته ذهب الى سرير ابنه وأخذه منه وهو يقول : — ان من حقى أن أرى

توا الى سريره وهكذا قضى على العادات الحميدة . التي كان يتحلى بها طفلنا وتأخر موعد نومه .

ان عددا كبيرا من الاطفال سيرتهم سيرة صديقنا سوسو فقد بدأوا حياتهم على نظام صارم ثم ما لبثوا



عندما فطموا أن خرجوا عن هذا النظام الذي يقتل شخصيتهم . وعلى الوالدين في هذا الطور من حياة الطفل أن يقاوما هذا التمرد قدر المستطاع حتى لا يدعا مجالا لتملك العادات الرديئة في أطفالهما

على الوالدين أن يعلموا أن النوم أفيد لاولادهما من الغذاء لانه يعوض ما فقده الجسم من الخلايا العصبية ففي السنة الاولى من حياته يجب أن ينام الطفل أطول مدة ممكنة لذا كان من الانسب أن يترك في مكان هادئ معظم ساعات النهار ثم لا تلبث أن تقل ساعات نومه كلما كبر في السن

ابنى . انه ليس في حاجة الى هذا النوم كله . وهكذا ترك سوسو سريره وجلس على المائدة بين أمه وأبيه لقد كانت سهرة جميلة أخذ الطفل خلالها يربت على خد والده ويأكل الشوكولاته التي قدمت له ثم وضع اصبعه في فمجان قهوة أبيه حتى كاد يحترق لولا ان الله سلم ، عندئذ قامت الام وقد استبد بها الغضب تطلب الى طفلها أن يعود الى سريره ولم تنجح في ذلك الا بعد جهد شاق اذ أنه من الصعب أن يأتي النعاس بعد هذا الهياج كله وفي اليوم التالي قرر الوالد أن يتعشى سوسو على المائدة مع والديه ويذهب

الا أنه يظل في حاجة الى النوم بعد العشاء . ومن الاسف ان أطفالنا الذين يذهبون الى المدرسة لا يتمكنون من أخذ راحتهم بعد الغذاء ولكن هاهي ذي العطلة الصيفية قد حلت فعلينا نحن الامهات أن نعودهم خلال هذه الشهور الثلاثة نوم القيلولة فانه يفيد صحتهم فائدة كبيرة .

واليك هذا الجدول الصغير الذي يبين لك بالتقريب ساعات النوم التي يحتاج اليها الاطفال بالنسبة لسنهم .

من سنة الى أربع سنوات : ١٥ ساعة

من أربع سنوات الى خمس سنوات : ١٤ ساعة

من خمس سنوات الى سبع سنوات : ١٢ ساعة

من سبع سنوات الى عشر سنوات : ١١ ساعة

من عشر سنوات فما فوق : من ٩ الى ١٠ ساعات

ولينام الطفل نوما هادئا يجب أن تحدد له مواعيد النوم بحيث يتبعها دون أي تأخير ومهما كان السبب .

وعلى أطفالك أن يعرفوا أنك لن تلينى أمام الحافهم الشديد

لا تقصى عليهم قصصا مفزعة لئلا يحلموا بها أثناء النوم فيقوموا مفزوعين أو

يأبوا النوم في الظلام . عليك في هذه الحالة أن تفهمهم باللين أن لا وجود للاشباح وتمنع عنهم قراءة الكتب التي تصور لهم المناظر المخيفة .

ولينم أطفالك في أسرة تتناسب مع طولهم وليغطوا جيدا شتاء ولكن بدون

مبالغة . هسوى حجرتهم وعودهم منذ الصغر أن يناموا والنافذة مفتوحة في الصيف . أما في الشتاء فيكفي فتح النافذة ربع

فتحة . واعلمي أخيرا ان الطفل الذي ينام ملء جفنيه يستيقظ فرحا مستبشرا

استدري للبلاج

لا بد وانك قد أعددت نفسك لفصل الصيف وان كنت لم تفعل بعد فعليك بقراءة هذا الموضوع فانك ستفيد من كل الافادة .
السيقان :

سواء كنت تلبسين الجوارب الخفيفة أو تفضلين الخروج بدونها في فصل الصيف وخاصة ان كنت تقصدين البلاج فانه لا بد لك من العناية بساقيك كل العناية .

فان كانت بشرة ساقيك غير ملساء عليك بتفريشها بفرشاة مغموسة في ماء مذاب فيه بعض الصابون ثم ادعكيها بحجر الحمام ودلكيها كل ليلة بكريم دسم .
ان كان أسفل الساق غليظا
تأكدي أولا من ألا يكون قلبك أو كليتك سبب هذا

العيب . وعليك بعد ذلك أن تعتصمي بالشجاعة والصبر وأن تمارسي كل صباح ما يأتي :

✱ قفي معتدلة وحافية القدمين وارفعي جسمك على طرف أصابع قدميك ثم اهبطي بكعبيك على الارض ببطء .
ان هذا التمرين ان تكرر عدة مرات قوى كاحليك وجعلهما أكثر مقاومة من ذي قبل .

✱ دلكي كاحليك تدليكا خفيفا من أسفل الى أعلى وذلك بعد رفع الساق الى أعلى . وليكن هذا التدليك يوميا وقبل النوم .

✱ استلقي على ظهرك واجعلي قدميك يرسمان دائرة تبدأ من الخارج الى الداخل والعكس . كرري هذه الحركة خمس عشرة مرة .
✱ ضعي عليهما كمادات

مغموسة بمحلول مكون بنسبة الثلثين من الخل والثلث من الماء .

يمكنك أيضا أن تلجئي الى ربط أسفل الساقين (الكاحلين) بقطعة عريضة من القماش وابقائها على هذه الحال أطول مدة ممكنة **قدامك**

يمكنك الحصول على قدمين جميلتين ان اتبعت ما يأتي :
✱ اغسليهما بماء دافئ وفرشي جيدا الاظافر وأسفل الكعب .

✱ ادعكي الاجزاء الناشفة بحجر الحمام لتتلافى ظهور الكالو .

✱ قلمي أظافرك مرة في الاسبوع وقصبيها على هيئة مربع واياك ترك الظفر طويلا .
✱ دلكي قدميك بكولد كريم أو اغسليهما بمحلول ورق اللوز .

✱ يمكنك أيضا أن تذهبي الى المحال التي تعنى بالقدمين وهي كثيرة في القاهرة والاسكندرية وبورسعيد .

كتفاك

يجب أن تكون كتفك مستديرتين ناعمتين ملساءتين وان أردت تقويتهما عليك بالتمرين الاتي :

قفي معتدلة مع ضم القدمين . امددي ذراعيك أفقيا على أن تلمس الراحتان افردى ذراعيك بحيث تلمس اليدين خلف الظهر في مستوى ارتفاع الكتفين .
كرري هذه الحركة خمس مرات يوميا .

وان كنت تحرصين على نعمة بشرة كتفيك عليك بدعكها بفرشاة مغموسة في ماء ساخن والصابون . ان هذا الدعك ينشط الدورة الدموية ويسمح بتخلخل الكريم الذي تدلكين به كتفيك بعد التفريش .

الظهر الجميل

ان أردت ظهرا جميلا فيجب أن تعمل على اخفاء عظام الكتفين وللوصول الى هذا الغرض عليك باتباع ما يأتي :

✱ أفردى ساقيك، ضعي ذراعيك على جانبيك ودوري بجذعك مع قذف الذراعين الى اليمين والى اليسار ثم الى الامام والى الخلف .

✱ ضمي قدميك وابعدى عن المنضدة أو البوفيه بمقدار متر . اتكئي عليها أو عليه بذراعيك الممدودتين . اثني ذراعيك مع الاقتراب بجذعك الى أن تسمى المنضدة أو البوفيه .

دكتوريناو . دكتوريناو . دكتوريناو

سوف لا تعرفين نفسك بعد ربع ساعة

بعض

نتائج

دكتوريناو

استاذ الطب بكلية لوزان

أخترنا ووصل اليه العلم لتجميل الوجه

الدكتور الوهبون : شركة المصرية التجارية وباراد الجوار
٥١٠٩٥ ٥٤٣٨٩ ٥١٠٩٥

عن
شيكوريل
ماريان
كوبن آف
بالاسكندرية
بناليتك

قلبي

عجيب أمركم انتم
معشر الشبان فان ما
تدافعون عنه اليوم
تعودون فتنكرونه في الغد
هل تذكر تلك المناظرة
التي نظمناها عن الزواج
بالاجنبيات ؟ وهل تذكر
صديقك فلانا حينما هب
بهاجم فريق المدافعين عن
الرأى القائل بصلاحيه
هذا الزواج ويتهمة بخيانة
الاوطن ونكران الجميل
والجحود ؟ .. انك لا
شك تعلم أنه تزوج أخيرا
.. ومن تزوج ؟ لقد
تزوج من اجنبية لا تعرف
لغة بلاده ولا عاداتها
وتقاليدها . لقد ضرب
بآرائه ومبادئه عرض
الحائط ونسى أو قل
تناسى ما صرح به أكثر
من مرة

قلبي

نعم علمت بزواج
صديقنا الذي تحدثتيني
عنه وقد ذهبت أخيرا
لزيارته في منزله وطبيعي
أن نفتح حديث الزواج
بالاجنبيات فقال لي ان ما
من مصرية تقدم اليها والا
اشترطت عليه شروطا لا
قبل له بها . فقد طلبت
واحدة أن تسكن في شقة
لا يقل ايجارها عن ثمانية
عشر جنيها وطلبت أخرى
أن يتترك والدته
ليعيش مع أهلها .. أما
هذه الاجنبية فقد قبلته
كما هو وجعلت من
مسكنه المتواضع جنة
صغيرة يحلم بها كل
شاب يريد السعادة
خليل صابات

مكتبة مصرية جديدة

والآنستين منرفا عبيد
وصفوت الكومي وكريمات
حافظ باشا عفيفي وكريمات
بهي الدين بركات باشا
وحرم الاستاذ عبد الحليم
بك راضى وباشراف الدكتور
مارتن .

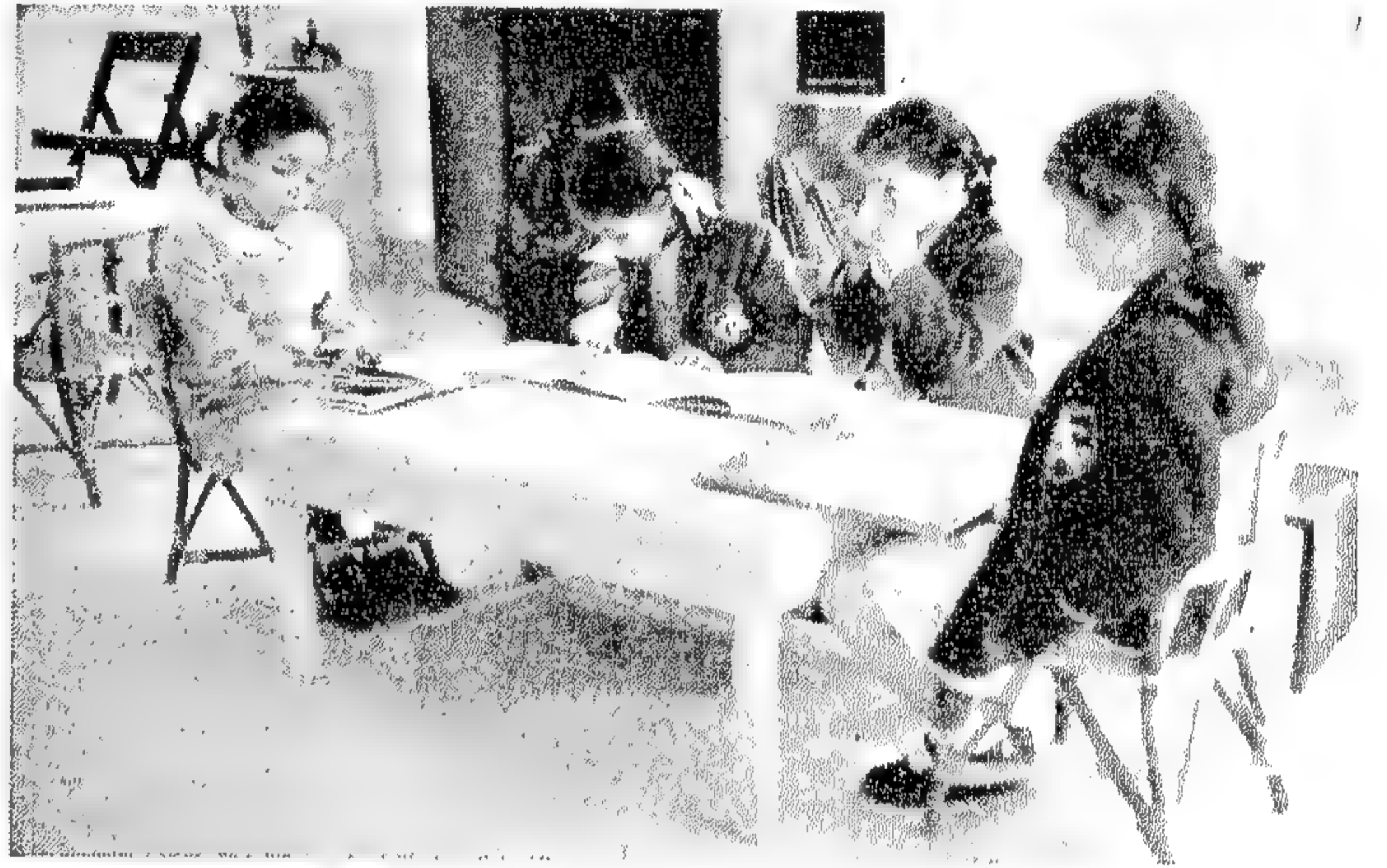
وقد زودت قاعة المطالعة
ببيانو ومراوح كهربائية
وجهاز لتكييف الهواء وتوجد
أيضا قاعات خاصة للمجلات
وأخرى للاستقبال . ان هذا
الجناح هو الذى تعيش فيه
السيدات كآسرة واحدة هن
وضيوفهن .

والرابطة تعمل جاهدة
لاستكمال بناء المكتبة وكلها
أمل فى أن تصل الى غرضها
بفضل نشاط أعضائها
ومثابرتهم .

انه مشروع جليل سوف
يأتى بأحسن الثمار لانه
سيمحل مشكلة وقت الفراغ
عند سيداتنا وفتياتنا
وسيتيح لنا فرصة الاستفادة
والاطلاع وتمضية وقت
طيب فى هذا الجو المشبع
بروح الاخاء والصفاء .

من السيدة ماتيلدة جريس
رئيسة رابطة الخريجات
وحرم حسن باشا صادق
وكريمته وحرم موسى بك
عرفه وحرم سبابا حبشى
وحرم الدكتور أحمد حسين
وحرم حسن بك رشيد وحرم
على بك صبور وحرم عبد
الوهاب بك صابر وكريمته
وحرم عباس بك حلمى وحرم
الدكتور اسحق جيد

فى شارع الملكة وعلى
قيد خطوات من شارع الملك
يقوم بناء جديد مؤلف من
طابقين يقع فى حديقة كلية
البنات الامريكية . وقد لا
تعرفين ياسيدتى ما يحوى
هذا البناء الفخم وما يضم
بين جدرانها . تعالى اذن
معى نزوره طابقا طابقا
وغرفة غرفة .
استطاعت رابطة خريجات



هكذا جلست هؤلاء الصغيرات يطالعن فى الركن
الخاص بهن



لطيفة هانم العبد فى ضيافة المكتبة فى الحفل الذى
أقيم لها بمناسبة تبرعها بخمسمائة جنيها .

كلية البنات الامريكية
بشارع الملكة أن تنشئ
مكتبة بفضل نشاط أعضائها
والمكتبة منظمة على غرار
أحدث المكتبات العامة فى
أوروبا وأمريكا ويمكن لكل
سيدة أن تنهل منها فقد
زودت بمختلف أنواع الكتب
وخاصة تلك التى تعنى
بشئون المرأة . وأغلب
الكتب الموجودة فى هذه
المكتبة باللغة العربية كما
يوجد الى جانبها كتب
باللغتين الفرنسية
والانجليزية للواتى يردن
الاطلاع على آداب الغرب
وعلموه

وتتألف الهيئة المؤسسة
والمشرفة على هذه المكتبة

پاترونات كلودين

تباع بجميع المحلات الكبرى

وكذلك عند **چينو**

عمارة اركوت ٢٠٧٨٩ اسكندرية



پاترنات اسپری دی پارک

تباع بجميع المحلات الكبرى

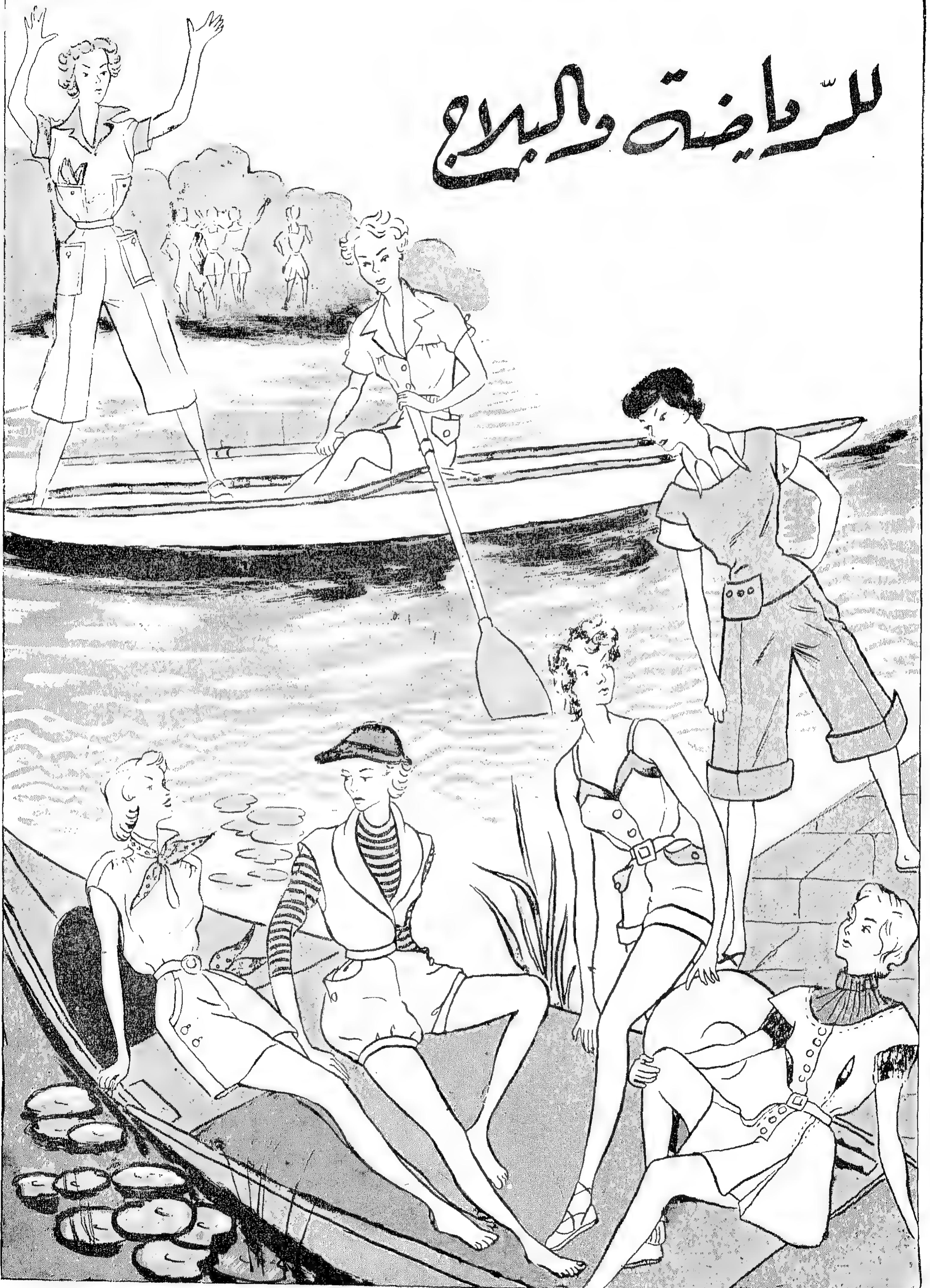
وكذلك عند **هينو**

شماره ١١٦ فوقه بامكو بالهافه

سنة ٥٢٢٧٩



لتریاخه و لیلے





لك ولابنتك



أعلى الى اليمين : الساعة العاشرة صباحا
أنت بتايير رمادي من الكريب الفلو •
القمبة من القش • أما ابنتك فدعيها
ترتدي هذا الفستان من الجبردين

أعلى الى اليسار : الساعة الخامسة مساء
تايير أمير ويلز • الجونيلة على طاقين •
أما ابنتك ففصلي لها هذا التايير من الالبجا
الاسود • البلوزة والبيرييه من القماش
المربع •

الى اليسار : هانت ذى مع ابنتك فى
المساء تصغيان الى برامج الاذاعة على
الشرفة المطلة على البحر وقد ارتديتما هذا
التريكو الخفيف خوفا من البرد والرطوبة
التي يتعرض لهما الانسان ليلا على شاطئ
البحر •



→
بلوزة بدون أكمام
مثبتة الى الخصر
وتغطي الكورساج
وقد صنعها اندريه
لودو من التيل
الابيض الناعم ..

←
بعد السباحة في
البحر خذي حمام
الشمس بهذا
المايوه الاحمر
الطوبى تصميم
اندريه لودو وهو
من نسيج النايلون



أنطىء الشاطئ

ها هو الصيف قد حل ولا شك أنك ستحاولين
الفرار من حره الى شاطئ من الشواطىء المصرية ذات
الرمال الناعمة الصفراء . ولا شك أنك فى حاجة
الى بعض الملابس الخاصة بالشاطىء . وهانحن أولا،
نقدمها لك لعلها تحوز رضاك .



←
باربوتوز من قماش
الببكة الاخضر وقد
ثبتت الى الخصر بحزام
أبيض على هيئة حبل
يعقد على الجانب وقد
ابتكره صانع الازياء
المعروف هرمس .

→
طعم للبلاج من ثلاثة
أجزاء وقد ابتكرته
محلات كستوس
بباريس وهو من
قماش النايلون ...



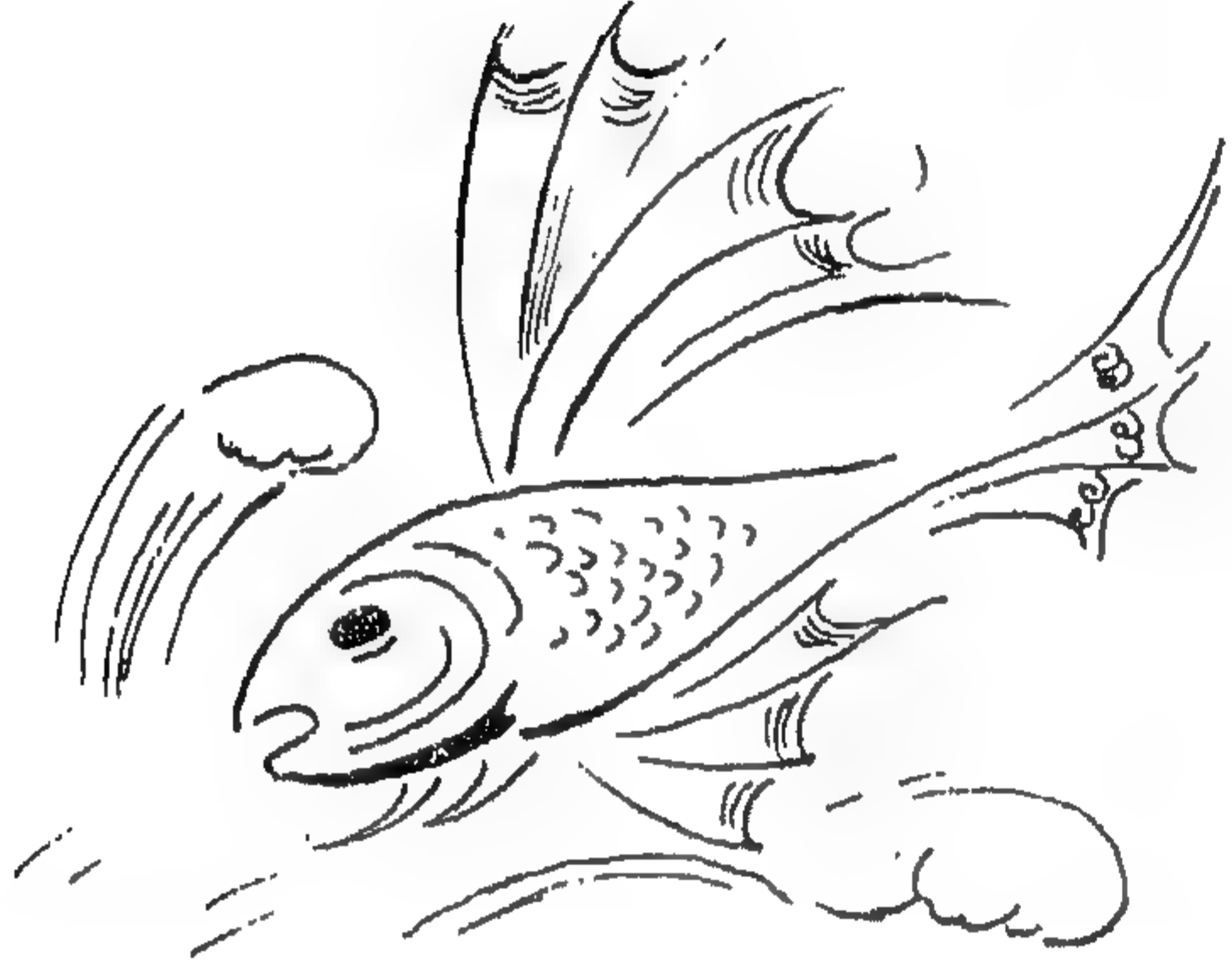


وهذا لباس آخر لحمام الشمس أرسلته لنا أيضا من
الازياء بنيويورك وهو من القماش النيلون الكحلي وقد
حلى بشريط أبيض من أعلاه وأسفله



طقم لحمام الشمس أرسلته لنا محلات الازياء
بنيويورك وهو من قماش النايون وقد حلى عند
الياقة بليزريه أبيض • أما القبعة فهي من القش
الخفيف المحلى بشريط أحمر

يجب عليك يا سيدتي قبل الاقبال على شراء لوازم
الشاطئ أن تفكرى جيدا وتختارى منها ما يليق
بسبك وبمركزك الاجتماعى فالزى الذى يليق بفتاة
فى سن السادسة عشرة لا يليق بسيدة متزوجة تكاد
تجاوز العقد الرابع من عمرها



↑ لقد استحضرت مدام كارفن صانعة الازياء الشهيرة
من جزائر تاهيتى هذا المايوه المطبوع وأطلقت على
الطراز اسم السمكة الطائرة

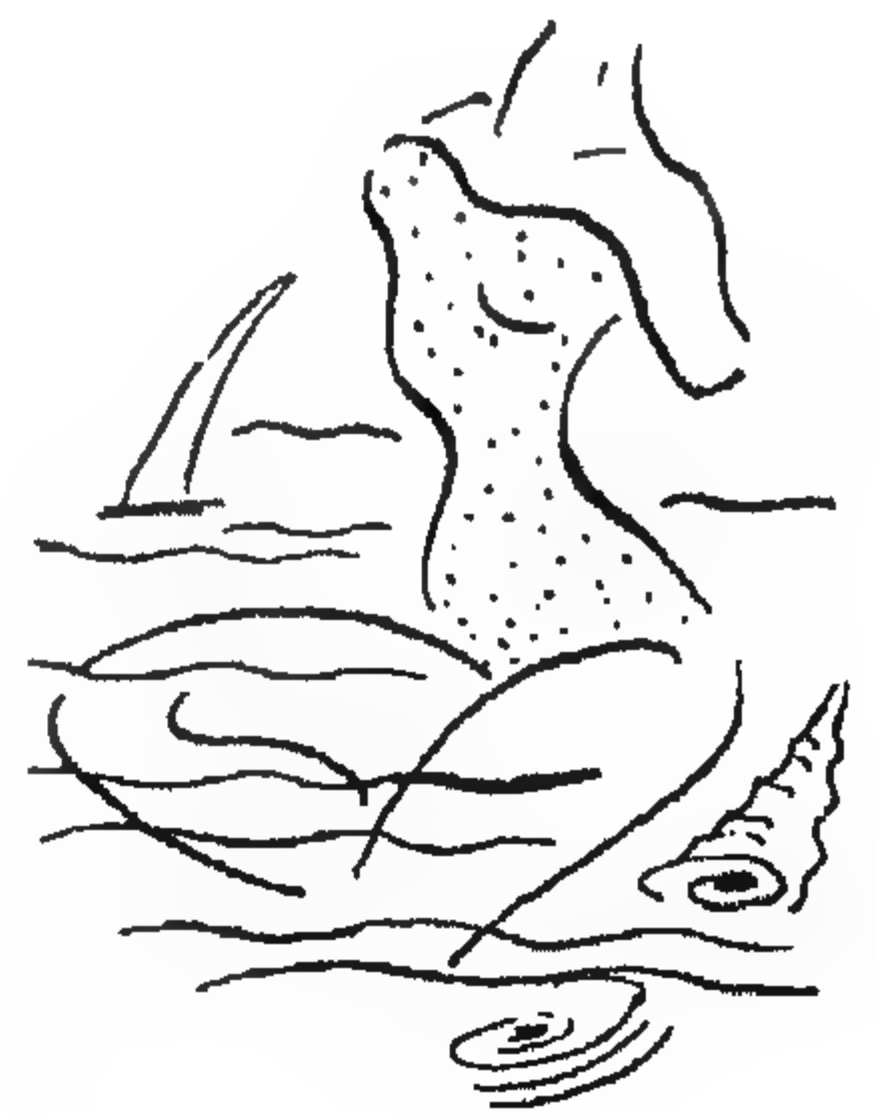


معطف قصير للبلاج أطلق عليه اسم مبتكره (بابو)
وقد اقتبس من الملابس المصنوعة فى الهند الصينية
وهو مصنوع من التيل الابيض المحلى بالشراريب الزرقاء



أطلقت كارفن على هذا الفستان الذي يلبس عند
الذهاب الى الشاطئ اسم (تابو) وهو مصنوع من
التيل المطبوع برسوم مبتكرة كالديك الرومي !!

فستان للبلاج ابتكار ماجي روف وقد صنع من
الساتينيت التي تصنع منها فوط المدرسة • الجاكيت
↓ من الشانتونج الاصفر والقبعة من الساتينيت البيكيه





→ ثوب رائع لسهرات الصيف صنع كريستيان ديور
وهو من التافتاه الابيض والبليسيه على هيئة المروحة

↓ فستان أنيق للسهرة ابتكار صانعة الازياء الشهيرة
مدام جيرمين لوكونت وهو من التول الوردي



ان أردت أن تبجشي عن الطرافة والاناقة فما عليك
الا أن تولي وجهك شطر باريس ومحال الازياء بباريس .
وهذا مايو أبيض مبتكر بدون حمالات وقد ارتدت صاحبتة
على رأسها قبعة من القش ذات حافة عريضة بحيث
تغطي الوجه كله خلا العينين .



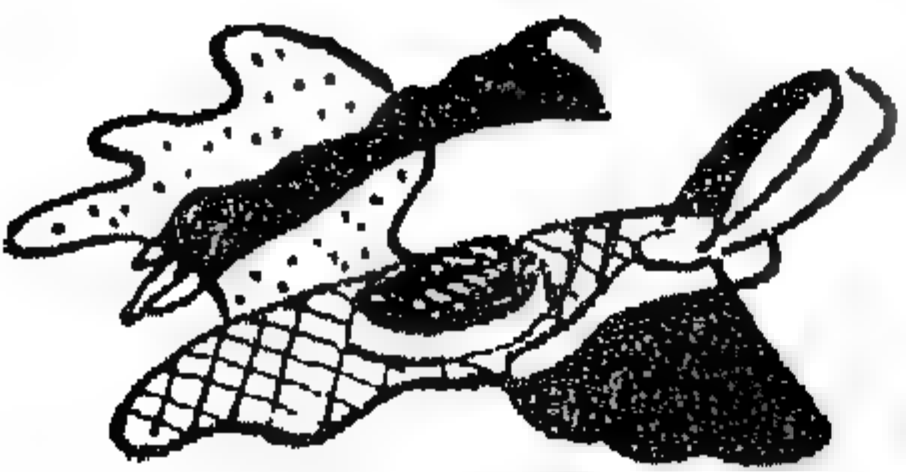
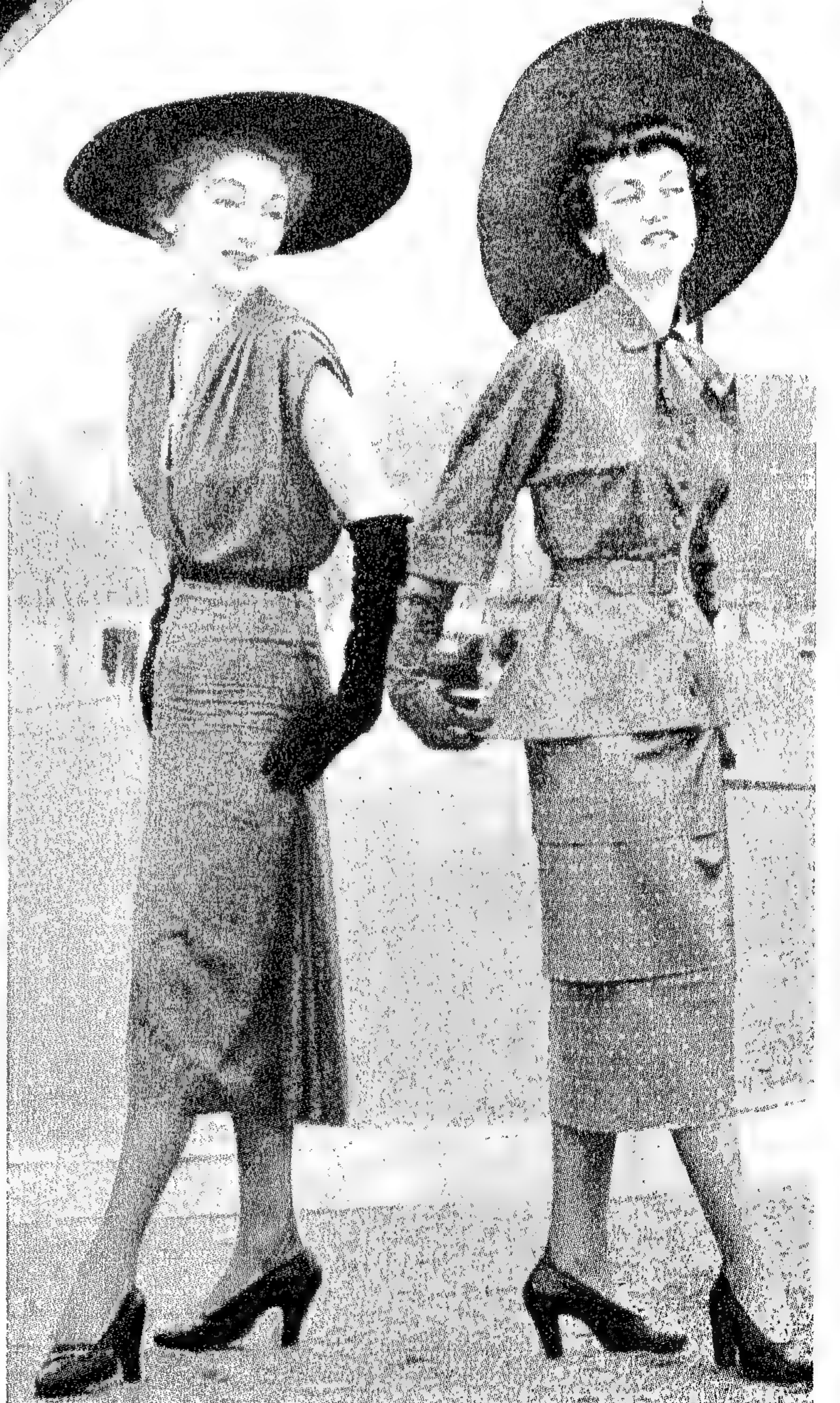
حقيقية يد للبلاج من القش الايطالي ذي الالوان الزاهية
ويلاحظ أن الحقيقية بحامين اثنين وتتسع للوازم البحر



لقد بعث الينا مادكاربانتية هذا الموديل
الانيق المصنوع من الشانتونج العسلي .
أما القبعة فهي من القش الخفيف المحلى بالشبك

•

يقدم جان باتو هذا الفستان من التافتهاه
أما جان لغوريه فتقدم فستان من السوراء
الاسود والازرق





يمكن استعمال هذه الحقيبة الصغيرة
المصنوعة من القش الاصفر الخفيف في أى مكان
فى هذا الفصل من فصول السنة وقد ابتكرته
أحد بيوتات الازياء بنيويورك

– تايير من الشانتونج ابتكار جان ديسيس
الحقيبة من صنع هرمس •

– تايير رمادى والمربعات السوداء والبيضاء
ابتكار مولينو

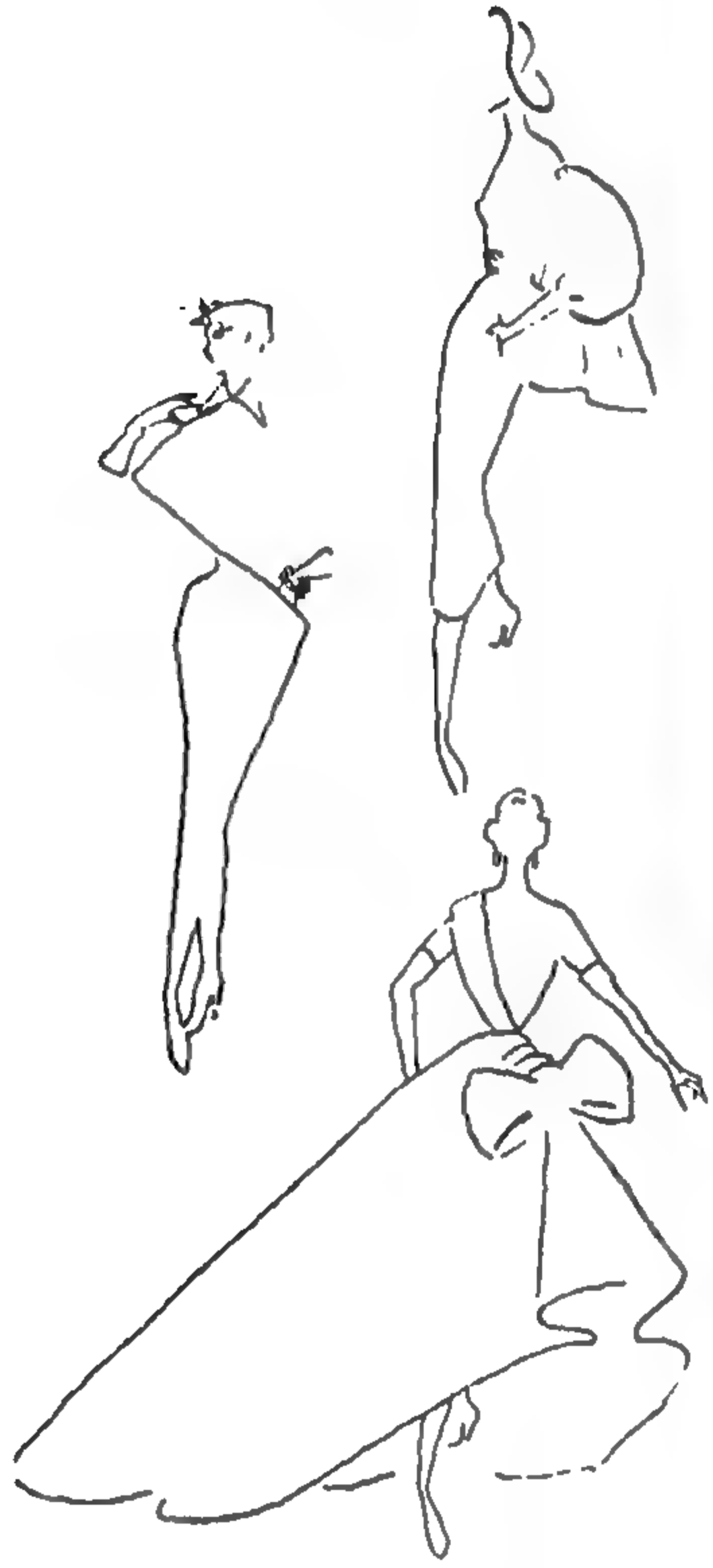
– فستان من ثلاث قطع من الشانتونج
الاصفر • ابتكار بيير بالمان



الممثلة الامريكية الحسناء جين سيمونز
وقد ارتدت للنزهة في الجبل هذا
الفيستان البنطلون المصنوع من التيل
السميك الازرق المحلي بالابيض

فيستان للريف ابتكار ماجي روف وقد صنع
من الساتينيت البضاء وطرز بالبرودريه
↓ الاحمر والازرق كما هو ظاهر في الصورة





أعلى : يقدم جان ديسيس هذا
الفسستان الجميل ذا الجونيلة
المشغولة بالابرة • وقد ارتدت
صاحبته تحتها جونيلة أخرى
من الفاي الاسود • أما البوليرو
فهو أيضا من الفاي الاسود •

الى اليسار: فستان للسهرة
من الموسلين المطبوع • الكورساج
منتفخ الاكمام عريضة • ابتكار
محلات الكس ماجي •

أخلى الرجل

ألفاظ وكلمات مبعثها حب كبير ورغبة في التعاون، وشخصية تخلق وترفع لا أنانية تهدم وتنفر منها ومن الحياة ، صديقة الزوج في فقره قبل غناه وضعفه قبل قوته وشيخوخته أكثر من شبابه .

أما هنا فغالبا ما تكون صديقة زوجها طالما هو غني عظيم مرموق ، أما اذا خانه الحظ ونكبته الايام فما أسرع قلبها في التحول عنه ومالها ومشاركتة الآلام وهي التي بنت اختيارها على أسس واهية من المظاهر الكاذبة ، والمتعة الزائفة ، واهتمامها بنظرة الغيرة لزوجها لا شعورها هي نحو من ستعيش معه وتكرس نفسها لاسعاده تنظر للزواج كأنه وسيلة من وسائل الترف والرفاهية لا غاية للاستقرار والتعاون ، والانتاج والخلق وان عليها مثل ما على الرجل من تضحية وجهاد وايتار .

نحن نريد المرأة التي تفهم طبيعة عمل زوجها ، فروحه المفكر اذا كانت تقرا له وتبحث ، أو على الأقل تهيب له جو الانتاج والبحث ، وزوجة العامل تكدح معه وتتعب منظمة ومقتصدة . . . وتعاونه على الحياة . . . وزوجة الفقير تنزل معه الى ميدان العمل الشريف تبحث عن الرغيف حتى تتحسن الامور والاحوال . . . يا لتفاهة المرأة التي تريد أن تعيش لنفسها ولا تخلق من الرجل ما تريد من مجد وعزة . . . وشهرة . . . كم من شاب به كنوز مختبئة من العمق والذكاء ولو وجد المرأة التي تفهمه وتعاونه وتهيب له جو الاستقرار والهدوء لصار لامعا مشهورا . . . ولكن أين

يتقدم الرجل الى الفتاة ، فان لم يكن غنيا أصيلا وسيميا ذا مركز مرموق فالرفض حتما لا بد أن يكون من نصيبه

يقولون لها انه شاب طموح يريد المرأة التي تبني معه مستقبله وتشيد بتعاونها معه مجده ولكنها ترفض لانها تريد (الزوج) اللامع الذي بلغ القمة تفاخر به صديقاتها وتباهي به معارفها امرأة تافهة تنظر للرجل على أنه مهيب أسباب السعادة والترف والنعيم لها . لا يهتمها الطموح الذي يخلق المعجزات ولا الشباب الذي يتخطى العقبات ولا الخلق الذي تسعد به الحياة ولا الحب الذي تصمد بقوته أمام الشدائد والنكبات ،

اننا في مصر نفتقر الى المرأة التي تخلق الرجال . . . تريد أن تعيش هنا مدللة مترفة يشقى الزوج من أجل متعتها وزينتها ومظاهرها . . . ولا تكلف نفسها حتى فكرة المشاركة الوجدانية فيما يقوم به من أجلها . ان المرأة الاجنبية عين لزوجها في كل صغيرة وكبيرة . تدخر من الكماليات للضروريات . . . تفكر في مظهر زوجها . . . وأولادها قبل مظهرها تواسى الزوج على النكبات وتشجعه على الجهاد تتلمس مواضع القوة فيه فتخلق منه مجدا ، ونواحي العظمة فتظهرها شهرة ، تهمس في أذنه كلما ضاقت به الحياة (ما دمت بجانبك فلا تخف وأقدم ولن أتخلي عنك لحظة ، وسيظل حبي يدفئ لك زمهرير الحياة وحناني يرف حولك هاديا وملهما وإيماني بمستقبلك سينير لك الدنيا) .

إنه لما يزيد
أنا ملك جمالا
أن تكون أظافرك
مدهونة بطلاء
كوتكس

الاحمر الذي يهب يدك الرعدة والفسر
وهو يردم سألقا على الأظافر مدة طويلة
دونه أن يتشق أو يتقشر . كوتكس اقصري
لا تكلف كثيرا فيمكنك أن تحتفظي بعدة ألوان
من تشجيم مع ضائنتك المفضلة فتبين آية في
الأناقة وسلامة الذوق .



CUTEX

أكثر طلاء الأظافر شهرة في العالم

ونور الامل . وثقة النفس
فبدأت مع زوجي الشوط من
أوله وبصبري وتعاوني معه
وصلنا للهدف .
انني خالقة العظماء وبانية
الشهرة . اخترت مواد البناء
حبا وفهما وتعاوننا فأقمت
وشيدت ورفعت .
روحية القليني

المرأة اللبقة المتطلعة ذات
القلب الكبير التي تمسك
بيد الزوج وتنير له طريق
الحياة وتكشف نواحي العظمة
فيه فيصل بجهاده وتعاونها
معه الى ما يريدان من شهرة
ومجد وهنا تقول انني المرأة
الفذة التي استمدت قوتها من
وحي السماء وصدق الحب

لغز فلسفة

ليست هذه قصة ، وإنما هي سطور من صحائف الواقع . وهي ليست كذلك ، مشكلة فرد ، وإنما . . هي ، مشكلة الملايين من شباب اليوم .

كيف أعرف ؟

.. لقد فشلت .. فشلت .. فشلت . لم أفشل في حياتي العامة .
وإنما فشلت في حياتي الخاصة ، هي الزوجة ، وأبليت ، كيف فشلت في الحصول على زوجة ، وكيف فشلت في إقامة بيت !!
هذا ما حاولت أن أعرفه ، ولا زلت لا أعرفه .

ماضي برئ ..

لقد شبيت في عائلة تعرف الحرية ، وتعرف التقاليد .
وأضيت سني دراستي ، لا أعرف غير الدرس ، وغير هواياتي الصغيرة ، من جمع طوابع البريد ، والنقود إلى الرسم والتصوير ، والرياضة .

ودرجت في شبابي الصغير على مثاليات خاصة في الخلق والفكر .

كانت أسرتي ، أسرة منظوية على نفسها ، لاتزور أو تزار إلا غرارا .

وكانت حريتي ، رغم هذا ، حرية مطلقة ، وكنت أختار وقت فراغي ، وكنت أيضا أختار أين أقضي وقت نزهتي فتارة كنت أقنع بمشاهدة السينما ، وتارة أسير جادا على قدمي ، حتى أبلغ مواطن الجمال على النيل ، أترقب الشمس وهي تهبط إلى عالم المجهول ، وأغيب في نشوة صارخة ، من هذا الجمال المبعثر بين الألوان ، والظلال والاضواء ، ثم ، أعود إلى البيت مع المساء . .

الفأر في المصيدة

كنت قد قاربت العشرين وأتممت دراستي . وكنت قد مارست أغلب الألعاب الرياضية إلا الملاكمة والمصارعة .

وكنت أسمع أحيانا وصفهم لي ، فأهرب على استحياء .

ولم تكن صفة الجمال وقتئذ شيئا محببا إلى نفسي . وإنما كانت تستهويني صفة الذكاء ، فينفرج قلبي عن فرحة غادقة .

وكانت الايام تمر ، وأصبحت محاطا بعدد من الفتيات .

فتيات من كل أسرة في الحي . .

فتيات لا يجدن الكلام الا عن السينما والازياء .

فتيات متعطلات عن كل شيء ، الا عن المكياج ، والجلوس نصف النهار أمام المرأة ، والنصف الآخر في الشباك .

ورسحت لي أسماء للزواج وازدادت الشبكة حول عنقي انضماما .

ولكني . . فلت عن قصد ورحلت إلى إنجلترا للاستزادة ، وتعرفت إلى زميلة هناك .

طعم في سنانة

كنت متعصبا غاية التعصب لبلدي ولقوميتي .

ولم أكن أحس في الزواج بأجنبية الا عارا وامتهانا .

وكنت أثور ثورة ضد الافكار الوقحة ، ضد وطني (وحريم) قومي . .

ولكني ، بدأت أتحرر من تعصبي ، ووجدت فكرة الزواج بأجنبية شيئا يسيرا هيننا .

الفتاة الاولى

كان الفرق ، في الواقع ، ضخما ، والهوة شاسعة بين الفتاة الانجليزية والفتاة المصرية .

لم هذا الفرق ، ولما هذه الهوة ، لست أعلم .

لم يكن العلم هو كل شيء لم تكن للدرجات العلمية أدنى فضل ، وإنما ، هي الثقافة والتربية .

الثقافة الواسعة العريضة التي تخلق من الفرد انسانا . الثقافة التي تجعلك

تذوق ألوان الفن والادب والعلم .

والتربية القويمة الراسخة ، التي تخلق من الانسان ملاكا .

التربية التي تجعلك تطفو فوق محن الحياة وصروفها .

حب عن فهم

ولم يأت الحب ، مع هذا ، قفزا على قطار . حب مشبوب مسعور ، ينهش اللحم ، ويفرى العظم . وإنما ، قد جاء على ظهر سديحفة .

ولم يكن ، أيضا ، هذا الحب على هوى . .

ولم يكن ، أيضا ، وسيلته التمثيل ، والتزويق ، وتطبيق الروايات . .

وإنما ، كانت وسيلته ، الادراك الصادق ، والفهم الصحيح .

كانت أقاصيصها ، وموسيقاها ، نورا يضيء ظلام القلب .

وكان طعامها ، وحلواها ، بلسما يجري في العروق الدم .

كانت لي كناء البللور ، يشف ما فيه ، ليس به غامض أو مستور .

وكانت أفكارها ، وأحلامها ، وأمالها ، قصيرة مكتوبة بأحرف من نور .

كانت تعرف لحياتها في فلسفة ، فتجرب حياتها في مسالك تطابق هذه الفلسفة

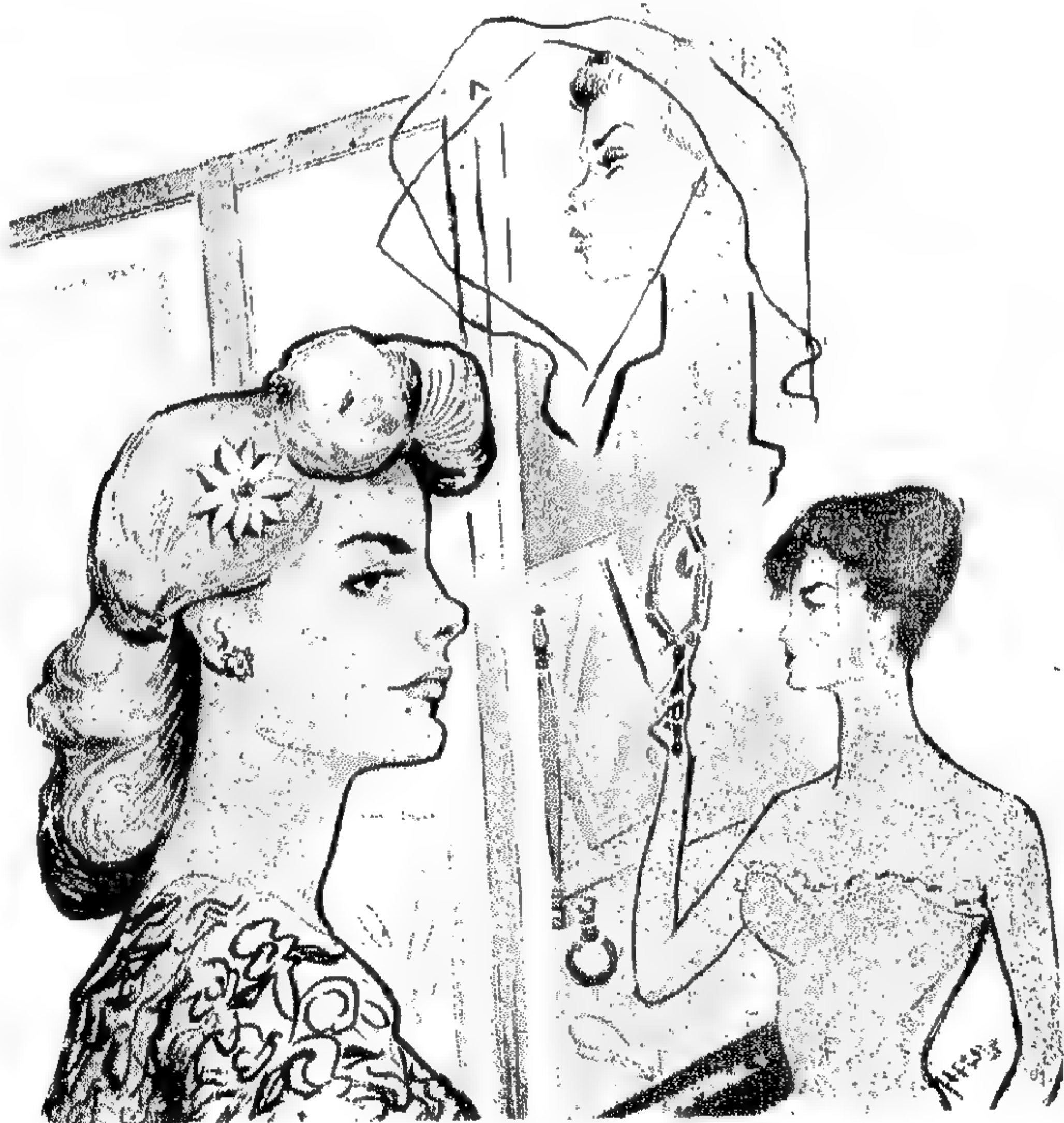
كانت لا تعرف شيئا نعرفه هنا هو (اللوغ) .

وإنما اذا أرادت شيئا كانت تقول (أريد) ، واذا رفضت كانت تقول (لا أريد) .

كانت تهتز حينما تسمع (فاجنر) ، أو (ليزت) ، أو (شوبان) .

وكانت تطرب حين تنشر الحب لطيور الميدان .

كانت لا تنسى زهور الاحد ولا تنسى أن تقدم شيئا ، أي شيء ، في (المناسبات) التي كان يهب نسيمها الرقيق على صفحة حياتنا الجادة .



بريق ساحر بواسطة



الناس كلهم تبيع المعادن

تسكبها على .. (بختها المائل) .

وانقضى عام الشوك والمر،
حافلا بألف مشكلة ومشكلة
ولم تصمد الشمعة أمام
العواصف الهوجاء، فانطفأت
وذوى نورها قبل الزفاف .

الفتاة الثالثة

ومضى عامان، عشت فيهما
بين اليأس والرجاء .
ودفنت يأسى بين مآسى
القصص الماثلة التي كنت
أسمعها كل يوم من
الأصدقاء .

ثم .. بقى الرجاء .

وهل الرجاء ، فى صورة
فتاة تعرفت الى أسرتى فى
زيارة لاحدى القريبات .
كنت أسمعهم يقولون
(الثالثة ثابتة) .

ولم تكن (الثالثة ثابتة) ،
بل كانت (الثالثة خائبة) .
كانت (عسكريه)
الخلق ، مادية . ولاحظت أن
ثقافتها قد اكتسبتها من
روايات (أرسين لوبين) .
الاولى قطعة من الشهد .

وكانت فى شهور الخطوبة
الاولى قطعة من الشهد
كانت كل ما تحبه وتهواه
هو ، فى الواقع ، ما أحبه
أنا وأهواه .

فهى تحب التجديف
والتنس ، وجمع طوابع
البريد ، وتهوى (المنخ
بالبيض) ، والمكرونة
بالجلاش) .

لقد سألت غيرى ، قبل
الخطوبة ، عما أحبه وأهواه
وبعد أن فرغ (المأذون)
من كتابة وثيقة الزواج ، لم
تعد تحب التجديف والتنس
بل الورق والطاولة .

ولم تعد تهوى المنخ بالبيض
والمكرونة بالجلاش ، بل ،
محشو الكرنب ، والطبخ
المسبك بالشطة والبهار .
لقد عدلت ، فى ثانية ،
عن كل ما أحبت ، وعن كل
ما هوت .

ألم يقع الثود ؟

محمد عبد الرحمن

البقية ص ٤٦

لم يكن ، كذلك ، ليصرفها
الدرس عن أن تصنع لنفسها
ثوبا أنيقا لا يكلفها أكثر من
عشر شلنات ، أو تصنع لى
سترة رشيقة أفخر بها بين
المدرجات ، ومحافل الألعاب .
لم يكن هذا هو كل شيء
وانما هو بعض الشيء .

بعض العقل ، وبعض
الحكمة ، وبعض النفس .
ثم .. جاء الرحيل .
وكانت الحرب ..
وتواعدنا على اللقاء فى
وطنى بعد شهرين .

دماء ودموع

وبعد شهرين ، لم يعد
هناك من كانت تهتز لشوبان
أو تطرب لطيور الميدان .
لقد اغتالتها مع الآلاف
غيرها ، قنابل الالمان .

ومضت أعوام ، قبل أن
أفبق من الصفعة القاسية .
وتحاملت ، لاسير مع
القافلة ، فى صحراء الشوك
وبين تلال اليأس .

الفتاة الثانية

وبدت لى ابنة عمه ، كنور
فى ظلام الافق .
وخطبتها لى عاما كاملا .
ولكنها ، جعلت من علمها ،
عاما كله شوك .

وزرعت بثقاقتها عاما
كله مر .
كانت النزهة لى معها
جميعا .

كنت أخرج معها لاشم
نسمة رقيقة ، ولكنى كنت
أشم معها نسمة مسمومة .
أن قلت شرقا ، قالت غربا
وان وافقت وقلت غربا ،
قالت ، لم أقل غربا ، بل ،
قلت شرقا .

كان المنزل عندها شيئا
كمحال الاثاث .
حجرات معينة ، لا بد وأن
تحوى قطعا معينة ، عددها
لا يجب أن ينقص شيئا .

أما الذوق ، وأما أن يكون
للبيت شخصية مستقلة ،
بتصميم أثاث ذى طابع معين
فهذا مما لا بد وأن يثير ألف
مناقشة ، وألف مشاجرة ،
تنتهى دائما بألف دمعنة

استمتع
بالصيف
فى أوروبا

بالطرق الجوية البريطانية

وسافد
إلى روما

فك ضمان
طائراتها وطياريتها
وملاءمة سفراتها
اليومية العديدة
وراحة رحلاتها
المنزلة عن الخط

اختيارك الطبيعى
إلى بريطانيا بالخط
الجوى البريطانى
ومنها إلى باريس
وامستردام وبروكسل
ببدون أجراضا فى

B.O.A.C

الطرق الجوية البريطانية تفتى بك كل القارة

للاستعلامات : انصارا مركز حجز الاماكن التابع للطرق الجوية البريطانية القاهرة اشارة قصر النيل
تليفون ٤٩٧٤٧ - ٤٩٩١٠ - ٤٩٩٩٩ . الاسكندرية ١٥ ميلان سعد زغلول ٢٢٨٢٧ أو بجميع الوكالات المعروفة

BRITISH OVERSEAS AIRWAYS CORPORATION WITH O.E.A.S.A.A.T.E.A.L



شؤون المطبخ



الطريقة :

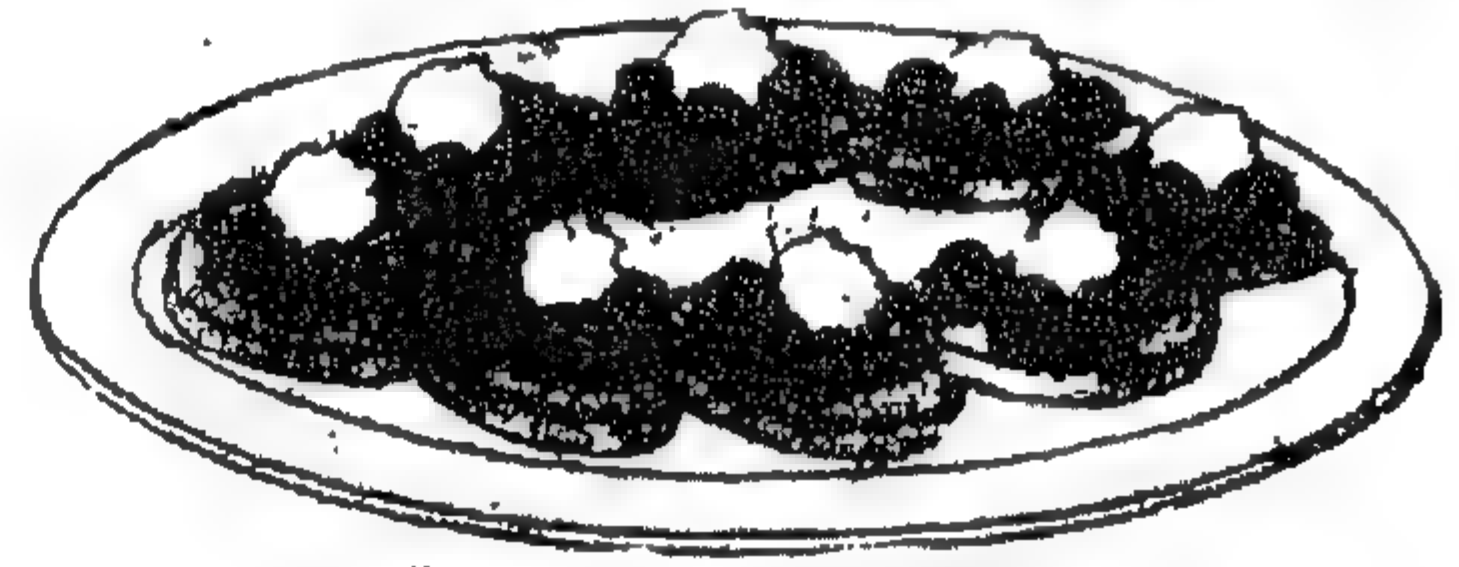
الفندان

المقادير :

١٣ أوقية لوز مفروم
١٣ أوقية سكر
١ رطل ماء
ألوان حسب الرغبة

الطريقة :

١ - قشري اللوز من القشرة الداخلية واتركيه ليحفظ تماما ثم افرميه في مفرمة اللوز الناعمة أو يدق في الهاون ثم انخله مرتين من منخل سلك لتحصيل على مسحوق من اللوز الناعم ويحسن اجراء هذه العملية في اليوم السابق لعمل الفندان



٢ - ضعي السكر والماء في كزرولة فوق نار هادئة مع التقليب المستمر حتى يذوب تماما ثم هدئي النار واتركي المحلول عليه حتى يعقد ويكون كرة لينة اذا وضعت نقطة منه في ماء بارد واحذري ألا يزيد عقد السكر عن هذه المرحلة

٣ - ارفعي محلول السكر من على النار وصبيه فوق رخامة مبلولة بالماء أو منضدة زنك ثم رشي السطح بقليل من الماء واستمري في قلبه بالملعقة الخشب فوق الرخامة حتى يتماسك قليلا وتهدأ حرارته ويمكنك لمسه

٤ - ابدئي بدعكه براحة اليد وبقوة مع خلطه بمبشور اللوز فوق المنضدة حتى يمتزج تماما ويصير الخليط كالعجينة سهلة التشكيل

٥ - قسمي العجينة الى أقسام ولوني كل قسم باللون الذي يروق لك

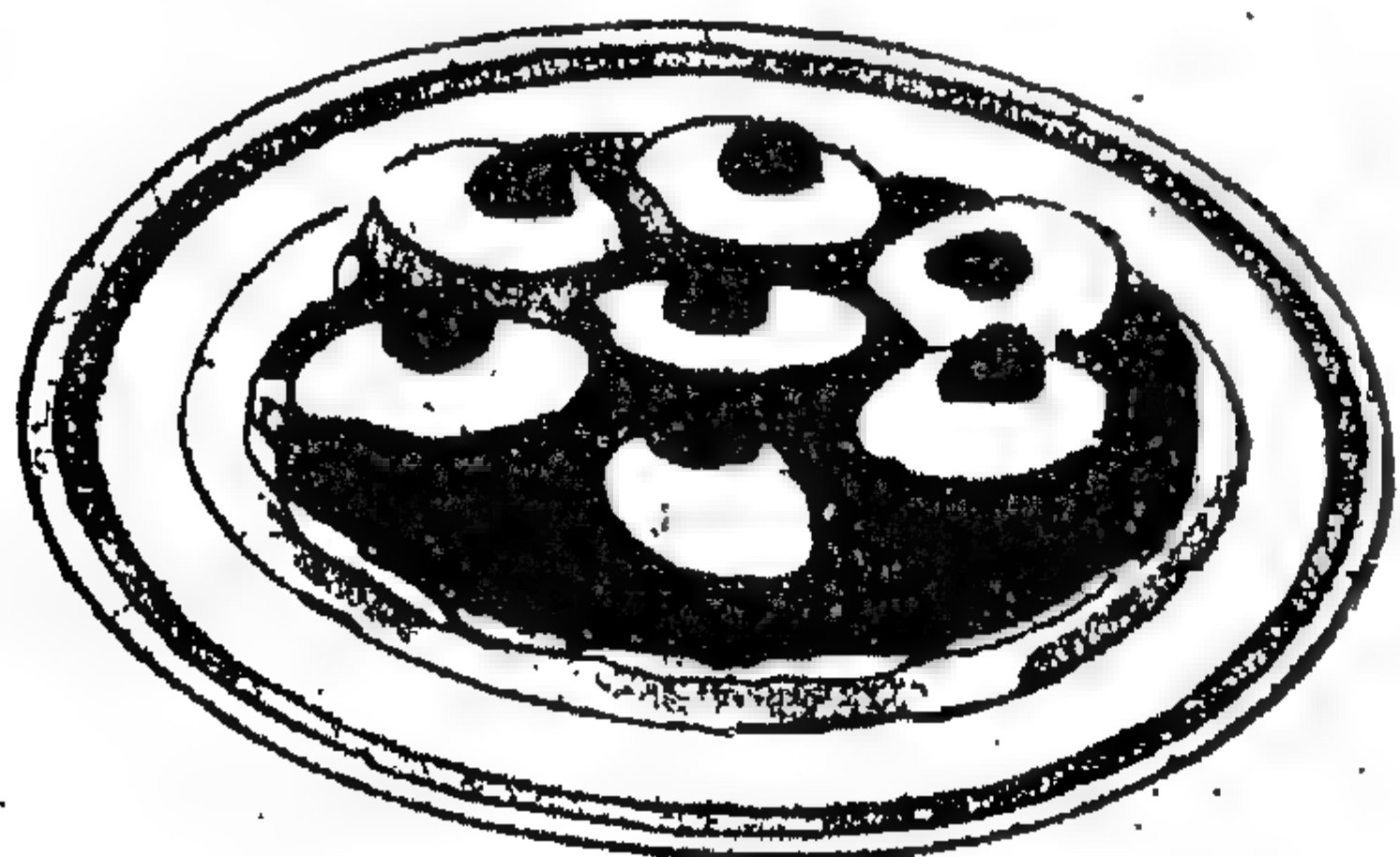
٦ - ابدئي بتشكيل الفندان بأشكال مختلفة صغيرة الحجم حسب ما يروق لك فاما على شكل الفراولة أو الموز أو الطماطم أو البازلاء أو قطعية على هيئة كرات في حجم الجوز الصغير وضعي كل كرة بين نصفين من الجوز المقشور واضغطي عليهما بخفة ليلتصقا بالفندان

٧ - اتركي الفندان في مكان هادئ حتى يجف ثم يرص في العلب ويحفظ لحين التقديم

غريبة اللوز

المقادير :

٦ كوب دقيق
٢ وربع كوب سمن
نصف فنجان شاي سكر
بودرة
ثلاثة أرباع فنجان شاي لوز
مفروم
فانيليا
صفار بيضة



١ - اضربي السمن جيدا ثم أضيفي اليه السكر واستمري في الضرب حتى يصير المزيج هشًا كالكرامة
٢ - أضيفي الدقيق المنخول واللوز و صفار البيض بالتبادل ثم الفانيليا وقلبي الجميع جيدا
٣ - قطعي العجينة على شكل الغريبة ولاحظي أن تكون متوسطة السمك ثم ترص على الصاج وزخرفي سطح كل واحدة بلوزة مقشورة أو فستقة أو قرنفل
٤ - تخبز في فرن متوسط الحرارة حتى تنضج ثم رشي كل واحدة بالسكر البودرة وهي ساخنة فوق الصاج
٥ - تترك الغريبة فوق الصاج حتى تبرد ثم ترص في العلب وتحفظ لحين التقديم

شكلمة جوز الهند

المقادير :

٧ ملاعق كبيرة سكر بودرة
٨ ملاعق كبيرة جوز هند
نصف ملعقة صغيرة فانيليا
٤ ملاعق كبيرة دقيق
كريمز مسكر للزخرفة

الطريقة :

١ - اخلطي المقادير الجافة معا في سلطانية وقلبيها جيدا وأضيفي اليها الفانيليا
٢ - اضربي زلال البيض جيدا حتى يجمد ويتماسك ثم أضيفيه تدريجيا الى خليط جوز الهند ويعجن جيدا حتى تتكون لديك عجينة متماسكة يسهل تشكيلها
٣ - ضعي العجينة في كيس قماش مركب عليه بليلة منقوشة على شكل وردة واضغطي عليها لتحصيل على شكلمة في شكل وردات فوق صاج أو صينية مدهونة بالسمن ومرشوشة بطبقة من دقيق الارز أو دقيق الكورن فلور
٤ - زخرفي سطح كل وردة بقطعة من الكريمز المسكر
٥ - تخبز في فرن متوسط الحرارة حتى يصفر لونها ثم اتركيها فوق الصاج حتى تبرد
٦ - ترص في الاطباق المفروشة بورق الدانتيل عند التقديم

طبخ في يوليو

الثلاثاء ٤ يوليو

لحمة بالدمعة ، باميا
بالخضرة ، أرز مفلفل ،
سلطة طماطم ، فاكهة

السبت ٨ يوليو

كبد و كلاوى مشوية ،
دقية باميا ، أرز مفلفل ،
سلطة زبادى بالخيار ،
فاكهة

الاربعاء ١٢ يوليو

لحم بالدمعة ، ملوخية ،
أرز مفلفل ، مخلل ،
الماسية الوشنة

السبت أول يوليو

فاصوليا مكمورة ، أرز
مفلفل ، سلطة خضر ،
فاكهة

الاحد ٩ يوليو

كفتة اللحم ، فاصوليا
مكمورة ، أرز مفلفل ،
سلطة بنجر ، مهلبية

الخميس ١٣ يوليو

صينية الباذنجان باللحم ،
مكرونه ، سلطة زبادى
بالخيار ، فاكهة

الاربعاء ٥ يوليو

لوبييا خضراء مكمورة ،
محاشى منوعه ، سلطة
زبادى ، مهلبية بالشيكولاتة

الاثنين ١٠ يوليو

قرع بالصلصة البيضاء ،
مكرونه بالعصا ،
والطماطم ، سلطة خضر ،
فاكهة

الجمعة ١٤ يوليو

دجاج محمر ، كشك
دمعة ، أرز مفلفل ، سلطة
خضار ، فاكهة

الاحد ٢ يوليو

رستو مفروم ، دقية قرع ،
أرز بشعرية ، مخلل ،
الماسية ليمون

الخميس ٦ يوليو

أرانب محمرة ، ملوخية ،
دمعة ، أرز مفلفل ، مخلل
سلطة فاكهة

الثلاثاء ١١ يوليو

منج بالبيض والبقسماط ،
بطاطس مكمورة ، مكرونه
اسباجتى ، سلطة خيار ،
خشاف قراصيا

السبت ١٥ يوليو

لحم مشوى ، فاصوليا
جان مكمورة ، قرع محشو
سلطة خيار ، سلطة فواكه

الاثنين ٣ يوليو

بصارة ، مخلل ، فاكهة

الجمعة ٧ يوليو

جلاتين اللحم ، مسقعة
باذنجان ، أرز بشعرية ،
سلطة خضار ، الماسية
فراولة

بتيفور البندق

المقادير :

٤ أوقيات زبدة
أوقيتان سكر بودرة
نصف ملعقة فانيليا
نصف رطل دقيق
ملعقتان صغيرتان مبشور
قشر برتقال ان أمكن أو كرين مسكر

الطريقة :

١ - اضربى الزبدة والسكر ضربا جيدا ومعها رائحة
الفانيليا والبرتقال حتى تصير هشه كالكريمة ثم أضيفى
اليها البيض واستمرى فى الضرب حتى يمتزج جيدا .
٢ - انخلى الدقيق ثم أضيفيه الى مزيج الزبد السابق
وقلبيه جيدا حتى يمتزج وتتماسك العجينة .
٣ - قطعى العجينة على شكل كرات صغيرة فى حجم
الجوز أو أصغر وتكور جيدا بين راحتى اليد ثم غطى كل
قطعة بالبندق المفروم وذلك بغمسها فيه
٤ - زخرفى سطح كل بسكوتة بقطعة من الكرين المسكر
٥ - يرص البسكوت فى صينية على مسافات متباعدة
ويخبز فى فرن متوسط الحرارة مدة ثلث أو نصف ساعة حتى
ينضج ويحمر لونه
٦ - يترك ليبرد على منخل نسلك
٧ - يقدم برصيه فى الاطباق المبسطحة فوق ورقة من
الدانتيل

لكي تحتفظ الملا بس دانتما ببياضها
الناضع ، إستعملى قليلا من :

زهرة كولمان



ف نهائية
غسل الملا بس
عند شطرقها

انضموا

الى نادى اتحاد بنت النيل

١ شارع ابن ثعلب

ان لطفلك عليك حقاً يجب ألا تقلل
من أهميته وما هذا الحق يا سيدتي الذي
نريد أن نحدثك عنه اليوم الا حق
الرياضة • نعم ان الرياضة من مستلزمات
عصرنا فقد اتضح ان الافراد لا سيما ان
كانوا أطفالا في حاجة لهذه التمرينات
الرياضية لانها تقوى الجسم وتنشط
الدورة الدموية •



الغرض من الألعاب الرياضية تقوية الصدر وتنميته والحرص على جعل العمود
الفقرى مستقيماً • وإلى جانب هذا الغرض الهام هناك أمر آخر تعمل له التمرينات
الرياضية ألا وهو المرونة وخاصة عند النساء إذ أن الجسم القوي لا يكفي وحده
بل هو في حاجة إلى المرونة التي تساعد على تنمية الجسم •

وهاك يا سيدتي ستة تمارين لطفالك ذكورا وإناثا تؤدي كلها إلى اكساب
جسامهم هذه المرونة •
التمرين الأول :



١ - قفي معتدلة وظهرك بعيدا عن الحائط بما لا يقل عن متر • ارفعي ذراعيك
إلى أعلى واثني ظهرك إلى الخلف إلى أن تلمس يداك الحائط • انزلي يديك إلى أسفل
بدون أن تسرعى إلى أن تصلى إلى الأرض • حاولي الصعود إلى أعلى بنفس الطريقة •
يمكنك يا سيدتي لثمنع طفلك من السقوط أن تضعي يديك تحت كليتيه •
هذا التمرين يقوى عضلات الجذع والخصر فضلا عن الذراعين • وعليك طبعا أن
تلاحظي طفلك أثناء أدائه هذا التمرين خاصة في المرحلة الأولى منه • لأنه قد
يفشل فيه مما يجعله ييأس ويمتنع عن القيام بأي تشط رياضي • ان المسألة
موقوفة عليك أنت •

التمرين الثاني :

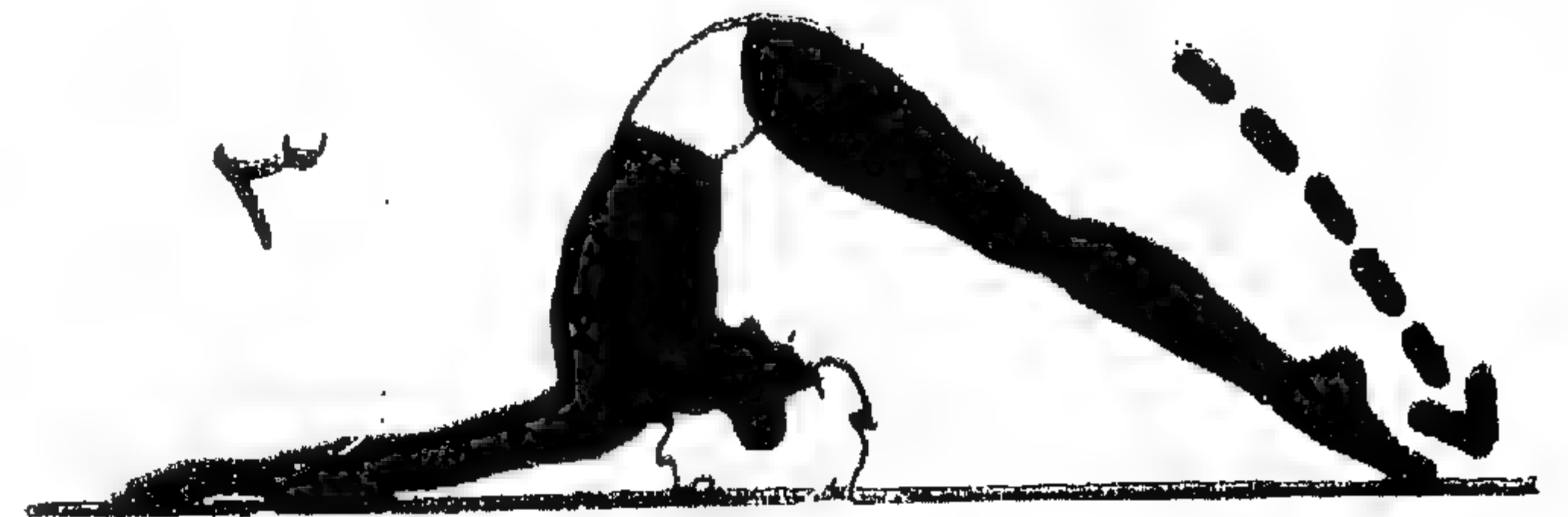
٢ - اركعي على ركبتيك وضعي يديك فوق ردفك اثني جذعك ببطء إلى
الخلف مع الاحتفاظ بتوازنك وضعي رأسك على الأرض • قومي بعمل حركة
زفير ثم بعمل حركة شهيق وعودي إلى نقطة البدء مع فتح الصدر جيّدا •
يمكنك مساعدة الطفل بمسك ركبتيه حتى لا يفقد توازنه •

اننا نوصيك يا سيدتي أن تضعي تحت طفلك سجادة ان كانت
الأرض بلاطا أو رخاما لئلا تؤذي الرطوبة • أما ان كانت الأرضية خشبية
فلا داعي لمثل هذا الاحتياط •



التمرين الثالث :

٣ - استلقي على ظهرك وارفعي ساقيك بعد ضمهما
وشدهما جيّدا ثم عودي إلى خلف الرأس إلى أن تلمس
قدمك السجادة • عودي بعد ذلك ببطء إلى وضعك الأول •
وهنا أيضا يجب أن تقومي بعملية زفير أثناء الشئ •



التمرين الرابع :



لا شك أن طفلك أو ابنتك في حاجة الى ممارسه مثل هذا التمرين الذى يكسب الجسم ليونة ورشاقة لا يستغنى المرء عنهما أبدا . انه تمرين في غاية من البساطة ولكنه يحتاج في الوقت نفسه الى دقة في التنفيذ والا ضاعت الفائدة المرجوة من ورائه . هيا اذن وشجعي طفلك على القيام به ، بعد أن يكون قد استراح قليلا من التمرين السابق .

٤ - اجلسي على الارض أو على سجادة . افردى جذعك وربعى ذراعيك . اثني أعلى الجسم الى الامام دون ثني الساق والمسى الركبة اليمنى بذقنك مع مد الذراع الى الامام بقدر المستطاع . عودي الى نقطة الابتداء وكررى نفس الحركة . بالركبة الثانية والذراع الاخرى . يجب أن تقومي بعملية زفير عميقة وأنت تنحني الى الامام .

التمرين الخامس :



ها هو ذا تمرين اخر يقوى الجذع وعضلات بطن الساق . لا شك أن ابنتك أو ابنك يمارس هذه التمرينات أو بعضها في المدرسة بارشاد مدرس التربية البدنية ولكن نحن الان في فصل الصيف فصل العطلة المدرسية فصل الكسل والخمول . لا تتركي طفلك لكسله وخموله شجعيه على ممارسة هذه التمارين كل صباح قبل الافطار أو على الشاطئ قبل النزول الى البحر . ان فائدة هذه التمرينات لا جدال فيها اطلاقا .

٥ - قفي معتدلة مع فرد القدمين ورفع الذراعين الى أعلى . اثني الجذع بقوة نحو القدم اليمنى مع عمل حركة زفير ومع لمس الارض الى اليمين أبعد ما يمكن باليدين الاثنتين . عودي الى وضعك الاول ثم أعينى التمرين نفسه من الجهة اليسرى .

التمرين السادس :



نحن نوافقك على أن هذه الحركة في حاجة الى تمرين متواصل ومثابرة ونحن نوافقك على أن طفلك أو طفلك سوف يملانه وسوف يطلبان اليك أن تكوني حازمة كل الحزم ، ساعديهما أول الامر شجعيهما . لا تيأسى ان تأخرا في الوصول الى اتقان هذه الحركة التى نعتزف لك أنها صعبة الاداء بعض الشيء ولكنها سهلة بالنسبة الى الاطفال فان عظامهم ما زالت ليننة وقابلة للتكيف .

٦ - قفي معتدلة واسندي يديك الى منضدة . اقذفى باحدى الساقين الى الخلف مع ثني الجذع الى خلف وكذا الرأس . يجب أن تصلى الى لمس رقبتك بأسفل قدمك . عودي ثانيا الى وضعك الاول بسرعة .

A black and white line drawing of a wooden cabinet with glass doors. The cabinet has a central section with a grid of glass panes and two side sections with open shelves. Inside, there are books, a vase, and other decorative items. The drawing is simple and illustrative.

یوفیہ حدیث :

الصقنى على الباب الاوسط
قطعة من خشب الابلاكاش .



۱. علی بن ابی طالب

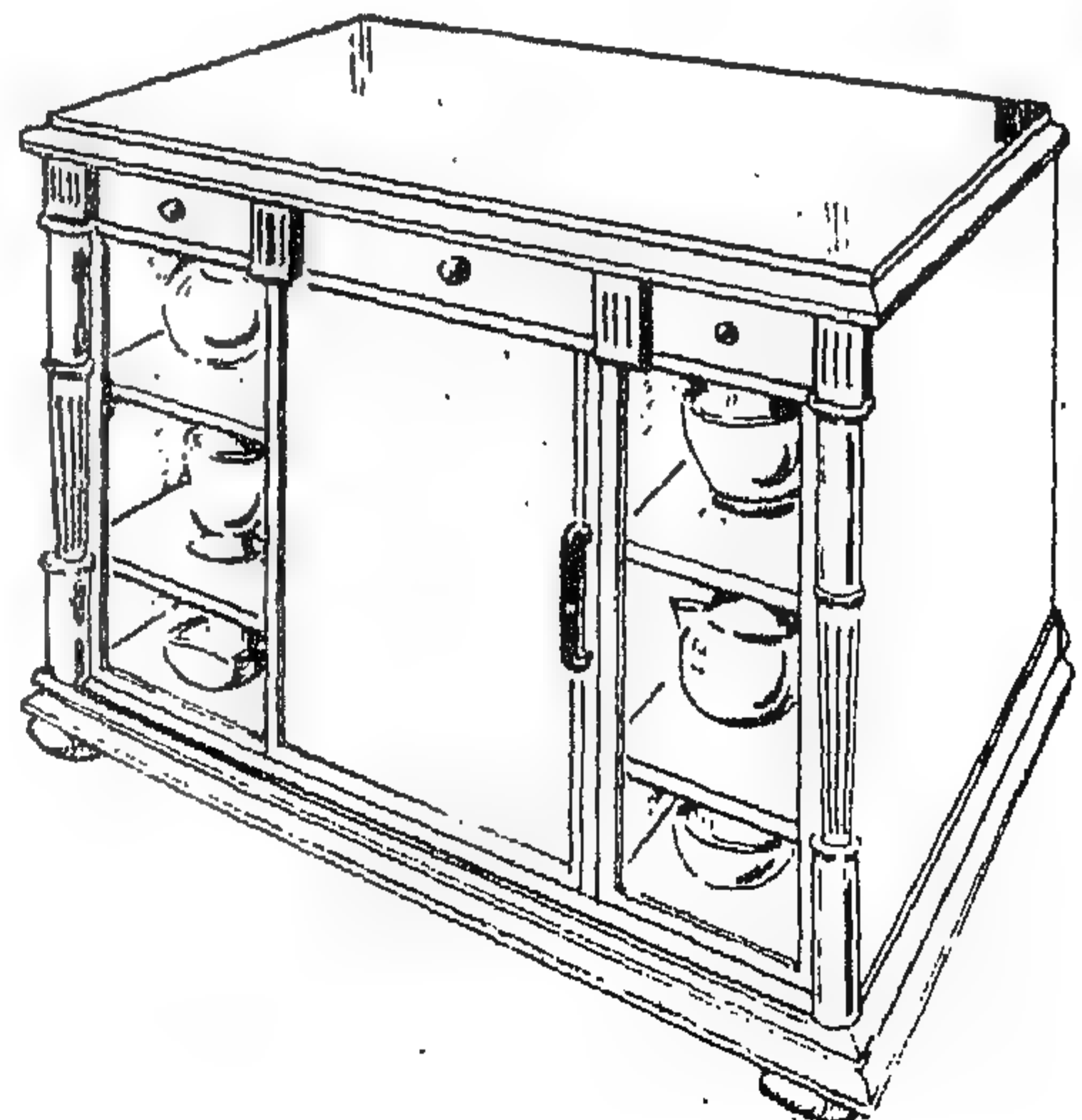
الاشغال الفنية بالحديد والبرونز

جائزة الشرف الممتازة بالمعرض الزراعى الصناعى
لسنة ١٩٤٩

تقدم أكبر مجموعة من النجف الكريستال والبرونز
وصلت أخيرا من أكبر قبارك باريس
تحف فنية من البرونز والكريستال
معلقات كهربائية فاخرة
حديد مطروق وبرونز فني طراز حديث وقديم

۱۹ شارع طلعت حرب باشا

تلیفون ۷۷۶۰۶-۴۱۶۰۶ سبجل تجاری رقم ۲۷۸۷۲



هنسى هذا التريكو الجليس



الجانبين مع ترك ١٨ سم
للذراعين . خيطى بعد ذلك
الجزء الاعلى مع العناية بترك
٦ سم أو ٧ سم للقلابة ولتكن
الخيطة على الوجه .

والان لم يبق أمامك سوى
تزيين هذا الجزء بالترتر كما
هو ظاهر في الصورة المنشورة
أمامك . أما البارعات في
فن التطريز فقد قدمنا لهن
هذين الرسمين لتنفيذ
أحدهما على حافة الياقة
لتشبيها على البولوفر نفسه .
استعملى غرزة البوان دى
تيج واملئى الرسم بالالوان
الزاهية أو الالوان السادة
فانها تضيف على شغلك
طابعك الشخصى وتنم عن
ذوقك السليم

طريقة عمل هذا التريكو
هذا الزى الجميل ذو
الياقة الواسعة المبتكرة سهل
التنفيذ سريعه . فهو عبارة
عن بولوفر طوله خمسون
سنتيمترا بغرزة الاستك ٣
غرز و ٣ (٣ غرز بالعدل
و ٣ غرز بالمقلوب) بدون
تزويد أو تنقيص .
فان كان مقاسك ٤٢
فيجب أن تبدئى على ١٨٠
غرزة ان كان الخيط من
الكتان أو الصوف أو القطن .
استعملى ابر رقم ٣
الصدر والظهر متساويان
ومتشابهان فى كل شئ .
بعد أن تنتهى من الحبك
اكويه بمكواة ساخنة تحت
قطعة من القماش المبلل خيطى



صوف التريكو الممتاز
سود من أشهر فابريك إنجلترا

صوف زفير

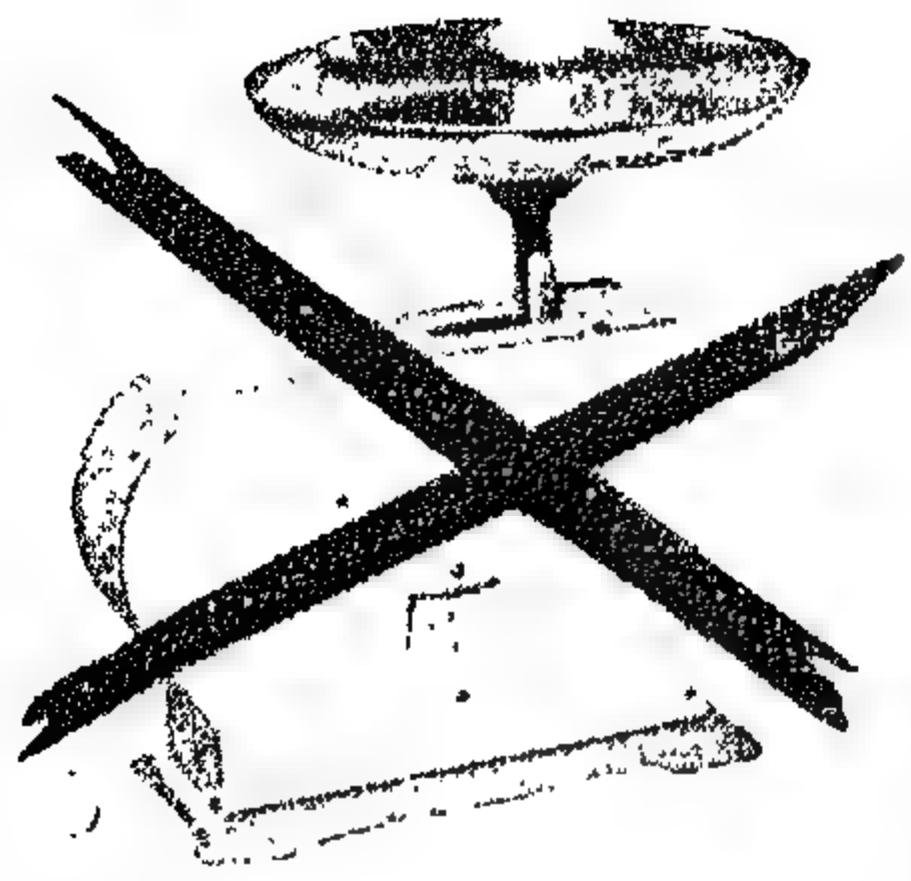
نشر

بصوف الخيزر وسلع فرنسا
رقم ٢٨
ش. رقم ١٠
دفعه طرط - سلع الخان
ش. رقم ٢٢٦٣

سجل تجارى رقم ٢١٠٤٢

هل فكرت ياسيدتى كيف
تقطعين الوقت وانت على
شاطئ البحر أو فى
مصيفك؟ دعينا نساعدك اذن
ونقدم لك طريقة عمل هذا
التريكو الجميل . انه سوف
يشغلك أسبوعا أو أقل ولن
يتطلب منك مهارة زائدة أو
فنا كبيرا وتكونين بذلك قد





استغنى عن الميزان

الاطلاق • ولكن كيف
تتمكنين من عمل الحلوى
بدونه ؟

لقد أعدنا لك هذه
القائمة التى ستغنيك عن
استعمال الميزان :

ملعقة شوربة تساوى

١٥ جم سكر بودرة

١٢ جم دقيق

١٥ جم أرز

١٥ جم بن مطحون

١٨ جم ماء

١٦ جم ملح

ان أردت الحصول على هذه
الاوزان يجب عليك ملء
الملعقة الى حافتها فقط أى
بدون زيادة •

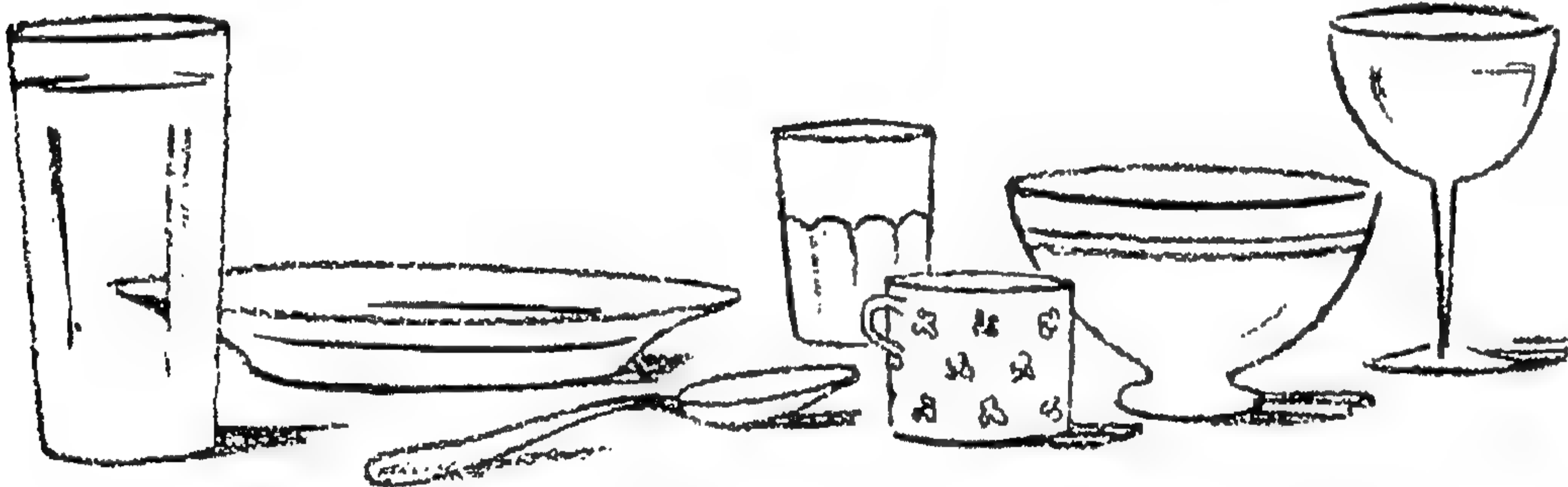
فمجان شاي عادى يساوى

١٢٥ جم دقيق

تصلنا خطابات من سوريا
والعراق ولبنان عن كيفية
تحويل الموازين والمكاييل
المصرية الى الموازين والمكاييل
المعروفة فى هذه البلاد • وقد
رأينا فضا للاشكال أن نوجد
لقارئتنا نوعا جديدا من هذه
الموازين والمكاييل التى لا
تخطئ أبدا انها لا تحتاج
الى كبير عناء • جربوها ثم
قولى لنا عن النتيجة • ونحن
نقول هذا لاننا نعرف أن
ليس لديك ميزانا للجرامات
ليس من السهل أن نجد
مطبخا كامل العدة فى المنزل
الذى تستأجرين فى الصيف
على شاطئ البحر • فالحل
والكاسارولات قليلة العدد
والميزان لا وجود له على

١٧٥ جم سكر بودرة
٢٠٠ جم أرز
كوب ماء عادى يساوى
٢٠٠ جم سائل
صحن شوربة يساوى
ربع لتر

وهكذا ترين أنه ليس من
الضرورى لعمل أى نوع من
المأكولات أن تستعمل الميزان
ان هذه المكاييل البسيطة
السهلة • لا تخطئ أبدا
جربى ياسيدتى هذه
الطريقة انها بلا شك سوف
توفر عليك مجهودا كبيرا
ووقتا قد تكونين فى حاجة
اليه •



الفن فى سلجور . . .

بادىء أمره بائعا للكرافات
فى أحد المحلات التجارية
وانه لم يشتغل بالتمثيل الا
بعد الحاح طويل من أحد
أصدقائه

• يجرى العمل الآن فى فيلم
عن القاهرة ومعالمها ويقوم
بالتصوير فيه المصور
(دللانو)

• هل تعرف أن الاسم
الحقيقى للمثلة المعروفة جين
باول هو سوزان بروس وقد
تزوجت حديثا من جيرى
ستيفن •

• من الطريف أن كلارك
جينيل معبود النساء كان فى

• سئلت آفاجاردنر كوكب
تترو عن صفات الزوج الذى
تريده فاشتترطت فيه أن
يكون : شابا مشغوبا
بالاطفال وليس من الضروري
أن يكون جميلا وأهم شرط
لها ألا يكون ممثلا وبقي أن
نعرف أن آفا جاردنر تعتبر
فينوس القرن العشرين •

ابتدا الصيف واشتدت
الحرارة وكثرت الحشرات
وانتشرت الميكروبات • وقبل
أن تشتري السائل القاتل
للحشرات والميكروبات
تذكرى

تيفون تو كس



هو السائل الوحيد ذو
الرائحة الذكية الذى يبيد
جميع الحشرات المنزلية من
ذباب وناموس وبق وعثة
ونمل • ويطهر مسكنك من
الميكروبات • اذا جربته مرة
واحدة ستستعملينه دائما •

انتاج فابريكة سان جورج
شارع القاضى سند باسكندرية
الوكلاء : بالقاهرة جورج
زوجرافاكى ٤٠ شارع قصر
النيل تليفون ٥٣٦٨٧

وببور سعيد : ساكليس
وبابانيكيتس وشركاه شارع
فؤاد تليفون ٢١٩٥

فراستقبال الضيف

مفرشا يختلف لونه عن الآخر
فاذا ما حضر الضيوف عيني
لكل مائدته بأن قولى له :
« مائدتك ذات المفرش الازرق
وأنت ذات المفرش الفستقى
وهكذا . . . »
انها بدعة لطيفة سوف
تلاقى كل الاقبال اللازم

✱ لم تعد الفوط كبيرة
المساحة وهى مربعة أو
مستطيلة .

✱ لا داعى لدعوة عدد
كبير من الضيوف ان كنت
بلا خادم أو خادمة . اعدى
الحلوى قبل الدعوة بيوم . .
رتبى ونظمى الصحون فى
الصباح . لا تطهى طعاما
يحتاج الى ملاحظة وعناية
مستمرة .

منفضة . ويفضل فى مثل
هذه المناسبات استعمال
المنافض الفضية اللامعة .

✱ ضعى الخبز فى صحن
صغير الى يسار الصحن
الكبير . ولا داعى لان تكون
هذه الصحون من نوع
واحد .

✱ لا تنسى أن تزينسى
المائدة بزهرية ولكن يجب أن
تعملى بحيث لا تغطى الزهور
وجوه المدعوين وتمنعهم من
التحدث الى بعضهم .

✱ يمكنك أيضا أن تضعى
ثلاث موائد صغيرة فى غرفة
الطعام بدل مائدة واحدة
كبيرة كما هو المتبع عادة
ضعى حول كل مائدة أربعة
مدعوين وضعى على كل واحدة

✱ لا تقلقى ان كانت أواني
الاكل من أطقم مختلفة ، لقد
أصبحت الموضة لحسن الحظ
تتطلب ذلك . لا تشتري اذن
طقما كاملا . اذهبى من آن
لآخر الى بائع الصينى
واختارى من عنده ستة
صحون . قدمى كل صنف
طعام فى لون من هذه
الصحون .

✱ لا تضعى ابريق الماء
على المائدة بل املئى مقدها
كوب كل مدعو وضعيه أمامه
✱ لا تنسى أن تضعى على
المائدة منافض للسجائر
بحيث يكون لكل مدعوين

الاستقبال علم وفن . .
ويذهب البعض الى اعتباره
ملكة من الملكات يهبها الله
لمن يشاء من عباده . فقد
تكونين يا سسيدي حافظة
لكل قواعد الضيافة دون أن
تستطيعى مع ذلك خلق الجو
الملائم الذى يسود دعوتك أو
حفلة استقبالك . ان الجو
عنصر هام جدا فهناك دعوات
تقبلينها بكل سرور فى حين
انك ترفضين غيرها بدون
سبب ظاهر . وسنحاول هنا
على أى حال أن نقدم لك
بعض النصائح التى لا بد
منها ان أردت ألا يعتذر أحد
عن قبول دعواتك .

✱ لا تدعى الى العشاء
عددا كبيرا من الناس . ان
العدد المثالى سبعة حول
المائدة .

✱ لا تحاولى الجمع بين
أشخاص متفاوتين فى السن
والمزاج والمذهب السياسى .
✱ ان دعوت أحد الاجانب
فلا تدعى معه الا أصدقاءك
الذين يعرفون لغته .

✱ تجنبى دعوة سيدتين
بينهما عداوة .

✱ يجب ألا يبدأ العشاء
قبل الساعة التاسعة أو
التاسعة والنصف لتتيحى
للمدعويك فرصة العودة الى
المنزل من العمل لتغيير
ملابسهم واصلاح شأنهم .

✱ ان تأخر مدعووك عن
الميعاد الذى ضربته لهم فلا
تغضبى فالضيوف لا يحضرون
عادة الا بعد ربع أو ثلث
ساعة من الميعاد .

✱ احرصى على أن تكون
الاضاءة موزعة توزيعا
متناسبا ولا يفوتك أن الاضاء
القوية تضايق كالاضاء
الضعيفة سواء بسواء .

✱ ضعى على المائدة مفرشا
أبيض فقد عاد الناس الى
استعماله . ولا تنسى أن
تضعى تحتها بطانية بيضاء
تجزيها لهذا الغرض .

الملك
المصري
الممتاز



لكل صفيحة عيار
ذات وزن دقيق
مضمون

يباع فى جميع محلات البقالة

شركة مصر لصناعة وتجارة الزيوت

تلك هي المس هيلين كيلر
التي قصدها أحد السائحين
الهولانديين بقوله : « في
أميركا عجيبتان : الأولى
شلالات نياجرا ، والثانية
المس هيلين كيلر . »

ان المس كيلر ما زالت
نشيطة رغم كبر سنّها ،
فقد ولدت في يونيه سنة
١٨٨٠ في ولاية (ألاباما)
بأميركا وطافت بكثير من
بلدان العالم وساهمت في
مشاريع كثيرة عادت بالنفع
على بني جنسها . وهي اليوم
على الرغم من بلوغها السبعين
من عمرها ، ما زالت تدأب
على العمل والنشاط ولا تكل
من الكفاح والعمل .

ان الناظر اليها يخالها
تبسم وتحاول أن تنصت
الى حديثه ، ولكنها لا تسمع
لأنها خرساء وصماء . ويخيل
اليه أيضا أنها تنظر اليه
بعينيها الزرقاوين ، ولكنها
لا ترى لأنها عمياء .

وعلى الرغم من ترادف
هذه المحن والعاهات ، فإن
هيلين كيلر تمثل اليوم أعظم
دولة في أعظم هيئة ثقافية ،
لقد أذاعت الصحف أن المس
كيلر ذهبت الى باريس
للاشتراك في مؤتمر خاص
أقامه (اليونيسكو) للعميان
ولكن كيف يتيسر لمثلها
أن يساهم في نشاط انساني؟
هنا المعجزة الحقيقية ! لان
هيلين تستطيع باللمس
والشم - وهما الحاستان
الباقيتان لها - أن تتصل
بالعالم الخارجي وأن تربط
بين الماضي وبين الحاضر . .
وعندما يوجه اليها الكلام ،
تنولي صديقتها ورفيقتها
(بولي طومسون) الانصات
ثم تقوم بترجمة ما سمعته
لها بواسطة النقر والضغط
على راحة يدها . وهكذا تفهم
هيلين كل الحديث .

ولكن اذا حدث وكانت
رفيقتها بعيدة عنها ،
استمعت هيلين الى الحديث
بنفسها ، وذلك بوضع
أصابعها على حنجرة المتكلم .
ان المتصوفة يقولون :

كتابا ثانيا عنوانه : (التفاؤل)
نعم التفاؤل الذي ساد حياتها
وغلب عليها ، واشتركت في
تحرير الصحف وفي السفر
للدراية

ولما ماتت آن سوليفان في
سنة ١٩٣٦ ، حلت مكانها
صديقة أخرى هي المس بولي
طومسون التي اشتملت
سكربتيرة لها لزمان طويل .

أليس حقا من دواعي
الدهشة أن نعلم أن هيلين
كيلر تتكلم خمس لغات
بطلاقة ، وأنها تجيد الاستماع
الى الموسيقى وتعرف
سمفونيات بيتهوفن التسعة
وقد تعلمتها بالانصات الى
النفثات التي تخترق جسدها
عندما يجلسونها في وسط
الاوركسترا .

ان هيلين كيلر سعيدة في
حياتها ، لأنها لا تعتبر
نفسها (مختلفة) عن الآخرين
فهى ترى وتسمع وتتذوق
الانتاج الفنى ، وذلك
بالانصات الى الشرح
والوصف الذى يصفانه لها ،
وهى تعيش وتتأذى بالعيش
والفضل يرجع الى المثابرة
والى شجاعتها النادرة في
مواجهة حياة الواقع .

وفيما يلي فقرات من مقال
كتبته هيلين كيلر .

« ان الله قد صنع الطبيعة
بحروف بارزة . ولذلك فإن
أصوات الارض الجميلة تبلغ
نفسى عن طرق أخرى غير
طريقي السمع والبصر ،

فان الذين يظنون انى
محبوسة ، لا يحلمون بذلك
الجمال الذى يكشفه لى
اللمس والشم ، فانى أحس
بالشمس وبالظل البارد . .
وأحس بندى الصباح على
الاعشاب كما أحس بهدوء
الغروب وجمال الاشجار
والازهار الزكية . وكذلك
أعرف لذة الماء أشربه من
المجرى كما أعرف ذلك
الفصن من الصنوبر كأنه
رشاش من الاوراق تتخلله
يدى . »

« ان الناس لا يعرفون ما



باستعمال أشياء أخرى . .
ولكن دون نتيجة ! واذا بيوم
من الايام ، فتفهم هيلين فجأة
المقصود من هذه الطريقة التي
حاولت المس سوليفان
ارشادها اليها . كانت تلعب
واذا بالماء يبللها ، ففهمت
كلمة (الماء) والمقصود بالنقر
على يدها .

وتتعلم هيلين بعد ذلك أن
تتكلم ، فتستطيع بعد جهد
جهيد أن تنطق بكلمات مبهمّة
المقاطع ، غير واضحة
الصوت ، كالتى ينطق بها
الخرس . وتذهب هيلين بعد
ذلك الى المدرسة ثم الى كلية
رادكليف التابعة لجامعة
هارفارد . وكانت ان سوليفان
تصاحبها أينما حلت . فأتمت
هيلين دراستها في سنة
١٩٠٤ وتخرجت من الجامعة
بدرجة (جيد) . وقدمت
رسالة الدكتوراه عن تاريخ
حياتها .

وهيلين كيلر شابة نشيطة
لا تعرف الكسل أو الاستكانة
وكانما تركت هذه العاهات
فى نفسها عقدة جعلتها
تشعر بأنها دون سواها . .
ولكنها لم تكظم مشاعرها ولم
تجسها ، فيعود عليها هذا
الكلثم بأسوأ الاضرار . .
وانما جعلت دأبها أن تشترك
الناس حياتهم وتساعدهم ما
استطاعت الى ذلك سبيلا ،
وبعد حصولها على اجازة
الجامعة ، كتبت هيلين كتابا
عن حياتها ، ثم أصدرت

« ان المعرفة محبة » . وهذا
حقيقى بالنسبة اليها ، لان
كل معرفتها بالعالم الخارجى
انما جاءتها عن طريق الصداقة
والحبة الخالصة .

كانت هيلين حتى سن
الثانية ، طفلة أميركية عادية
كبقية أطفال أميركا ، شقراء
الشعر ، جذابة المنظر ، زكية
الفؤاد ، خفيفة الظل ، ثم
تصاب بالحمى الشوكية التي
حرمتها من نعمة البصر
والسمع ، وأصبحت بعد
شفائها من الحمى كالحيوان
الجبس . وكانت تعثرى
هيلين أزمات من الغضب
والاحتجاج لأنها لم تستطع
أن ترضخ للأمر الواقع فى
هذا السجن من الليل
والصمت ، وهى الطليقة التى
تفيض حيوية ونشاطا .

ويلجأ أبوها الى معهد
للعميان فى بوسطن ، ويحىء
لها من هناك بمعلمة لتعيش
معها . هذه المعلمة هى (آن
سوليفان) التى رافقتها ما
يقرب من خمسين سنة .
كانت المس سوليفان تبلغ من
العمر ، اذ ذاك عشرين عاما .
وكانت قبل ذلك بأعوام
مهتدة بالعمى ، فتعلمت لغة
(برايل) للاحتياط .

وكان أول درس أعطته
للمس كيلر أن جعلتها
تمسك بدمية كبيرة ،
وترسم على راحة يدها
الآخرى الحروف المكونة لكلمة
(دمية) . ثم تعيد التجربة

طعام الولاة

يصبح
خفيفاً على المعدة
وشهياً للمذاق لو طبخ
بمنزج من الزبدة النقية
ونباتين من البراهل

انتاج شركة الملح والصودا المصرية س.ت ٩٦٥

نسأهما . بل نحن نفرح
كلما قلنا: « أشرفت الشمس »
وكذلك الفرح يشملنا عندما
نرى الماء ونصيح كما فعلت
ألف مرة : هذا هو الماء . »

« يحدث أحيانا وأنا في
بيتي أن أخرج والناس نيام،
فأذهب الى الحديقة حيث
يعيش السوس بجانب الورد
القاني . وأقف فرحة بجانب
أزهارى المنتصب الرقيقة
وأنتظر طلوع النهار . وفي
الوقت الذي يكون فيه هو
يستطير الضوء في السماء ،
فأرفع رأسي لأرى حبيبتى
الشمس تبزغ من بحرها
الفضي وقد كساه ضباب
خفيف ، فأجد عندئذ هذا
الشيء الذي طالما نشدته
ورجوته وهو : النور . »

سمير وهبي

فى حاسة اللمس من الفهم .
فهم يظنون أن اللمس يقتصر
على الانامل . ولكن الواقع
انه ينسبط على جميع أنحاء
الجسم والبشرة . »

« ان أعظم ما أحسست
به من الحرية الشخصية كان
يوم اتحدث مع الرياح . .
وصرت جزءا منها، أى حينما
ركبت الطائرة فى أحسد
الاعمال التى كنت أوديتها
للسينما . والفرق الجوهرى
الذى لاحظته بين اليابسة
والطبقات العالية ، اننا كلما
ارتفعنا فى الهواء ، كلما
زالت الروائح . »

« أليس كل انسان مهما
تبدل ذهنه يحب الماء ؟ أليس
الماء لنا كالصوت الحنون
للاذن ؟ وهذه الشمس تشع
علينا صباحا بعد صباح ،
وسنة بعد سنة ونحن لا



منعشة
عند السحر

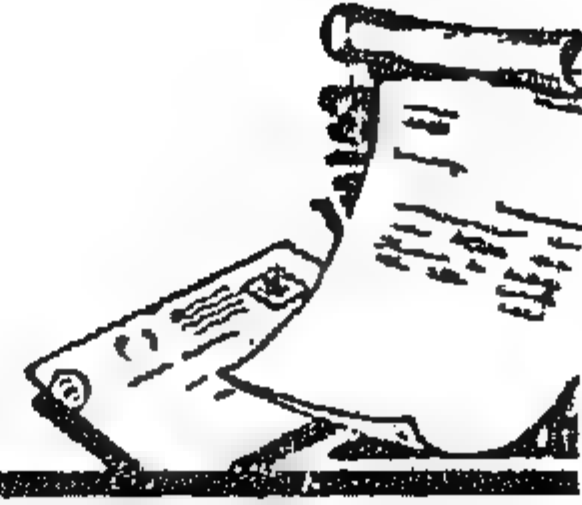


المعشون المعتمدون : شركة تعبئة الكوكا كولا "سيكو"

٦٣٥٤٤٠٠٠



بريد النيل



كرم حامد مصر :

(١) حالتك لا يمكن الحكم عليها بالبريد فالأفضل أن تذهبي الى الدكتور طراف أخصائى أمراض النساء بالجيزة فهو وحده الذى يستطيع أفادتك (٢) استعملى البرافين أو زيت الزيتون النقى

أ.ن. باسيوط :

تقولين أن محيط صدرك ٢٥ سم وهذا غير معقول . اعيدى قياس صدرك مرة أخرى . أما عن رفع ساقيك فعلاجه ركوب الدراجة والمشي باحذية بدون كعب . قلقة :

البائسة كاميليا م. :

(١) لابد بأنستى من أن يكون كبدك بيت الداء . اعرضى نفسك على أخصائى فى الأمراض الباطنية (٢) قفى معتدلة القامة وارفعى ذراعيك الى أعلى مع شدهما جيدا وعمل حركة شهيق . اخفضيهما ببطء مع عمل حركة زفير . التمرين الثانى : قفى معتدلة القامة وارفعى ذراعيك الى مستوى كتفك ثم افرديهما الى الجانبين مع عمل حركة شهيق . عودى الى نقطة البدء مع عمل حركة زفير . لاتنسى عند فرد الذراعين أن ترفعى كعبى قدميك وتقفى على طرفيهما ثم خفضهما عند العودة الى الوضع الاول .

حياة النفوس :

يجب الا ترهقى نفسك بتعاطى الادوية وممارسة الالعاب الرياضية المتعبة الا ان عرضت نفسك على طبيب

وحيد شبرا :

ضع نفسك مكان زوجها . انك بلاشك لم تكن ترضى لنفسك هذا الموقف الشاذ .

الآنسة عفاف حلمى بالسكاكينى : (١) ان ماتفعلينه لا يضر بشرتك وعليك بمسحها بماء الكولونيا (٢) هناك كريم للبشرات الدهنية ويطلب من جميع محال بيع مستحضرات التجميل (٣) اسألى أى محل لبيع مستحضرات التجميل احدى قارئات بنت النيل :

لا داعى لمرض مشكلتك على قارئات بنت النيل ونحن ننصحك بالابتعاد عن هذا الرجل لانه سوف يفر بك ويخونك كما خان زوجته وأولاده . ان والديك على حق . استمعى الى نصيحتها واياك والتهور والا ندمت حيث لاينفع الندم .

أ.ز.ع. دكرنس :

اصبر فان المسألة التى كلفت بها نائب دالتك ليست سهلة ميسورة .

قارئة ح.م. شبرا :

(١) لقد اثر مرض شقيقتك على اعصابك . حاولى أن تنسى ما حل بها وابتعدى عن العزلة . مارسى الالعاب الرياضية واكثرى من الزهات والرحلات الخلوية (٢) ما تطلبينه موجود فى كتب التربية وعلم النفس (التربوى ٣) الأفضل عدم شرب الماء أثناء تناول الطعام .

ن.ع. الفؤادية :

لابد من استشارة أخصائى فى الفقد ان اردت علاجا لصفر صدرك آنسة رجاء أسعد - دكرنس :

كتبنا فى موضوع التواليت فى العدد الماضى وفى كل عدد من اعدادنا السابقة فارجمى اليها . أما البشرة الدهنية فعالجها بدهنها بمحلول قابض للمسام .

سناء عكاشة :

مشطى شعرك يوميا لمدة عشر دقائق وقصى أطرافه . اخبرينا بالنتيجة بعد شهر .

هيام بالعباسية :

(١) دلكى ظهرك بكريم مفد . أما البقع فستزول بمضى الوقت (٢) لقد دل استفتاء بنت النيل على أن الاغلبية موافقة على منح المرأة حقوقها السياسية وهذا ما كنا نهدف اليه .

س.م. طالبة ثانوى :

(١) يجب عرض قدمك على أخصائى فى جراحة العظام (٢) ان كان طولك ١٧٥ سم فانت طويلة لا قصيرة كما ذكرت .

آنسة ن.ف. بقنا :

سنلبي طلبك يوميا . ومؤقتا عودى الى مجموعة بنت النيل تجدى فيها ما تريدن .

ف.ص.م. شبرا :

(١) أنت مصابة بالدودة الوحيدة وعلاجها اخذ شربة دود والامتناع عن تناول أى طعام طول النهار الى أن تنزل الدودة (٢) نحن لانوافقك على هذا الخجل . وعلى كل حال فهناك طبيبات يمكن أن تعرضن نفسك عليهن .

الآنسة اليس جوزيف عجورى زحلة :

(١) لا يمكننا مع الاسف ان نرسل لك المستحضر الذى تطلبينه . يمكنك ان تسألى عنه اية صيدلية كبيرة ببيروت (٢) أدهنى وجهك بمحلول قابض للمسام (٣) حولنا مسابقتك الى محلات جينو .

مدام ميشيل نيروز الاسكندرية :

نظمى معدتك وامتنعى عن اكل الحواديق والشوكولاته . اغسلى وجهك يوميا بالماء الساخن ثم جففيه جيدا ورشى عليه مسحوق التالك واياك ولس الحب بيدك الا ان كانت نظيفتين .

د.ب. بعلبك :

يجب أن تعرضى نفسك على أخصائى فى الفقد . فقد تكونين فى حاجة الى مزيد من الهرمونات فاطمة أمين فؤاد بالزقازيق :

خذى التوجيهية أولا فقد يغير والداك رأيهما ويقبلان ارسالك الى القاهرة . فقد أعدت جامعة فؤاد الاول منزلا خاصا للطالبات يقمن فيه تحت اشراف سيدة فاضلة .

ن. على بملوى :

اغسلية بماء دافئ ومذوب صابون مع الضغط الخفيف بين راحة يديك والسرعة الزائدة واجتنبى الدكك عليه بالصابون حتى لايتلف ثم اعصريه بالضغط بين اليدين وكررى العملية مرتين حتى ينظف تماما ثم اشطفيه فى ماء دافئ لازالة الصابون ثم فى ماء بارد مضافا اليه قليل من ماء الصمغ بنسبة ملقعة كبيرة ماء صمغ الى كل لتر ماء وفائدة الصمغ إعادة صلابة القماش التفتاة الى ما كان عليه قبل الغسل ثم اعصريه وانشره على شماعة وأكويه وهو مندى .

احمد محمد محمد أباطة :

الابخرة الساخنة التى تستعملها وزارة الصحة كوسيلة من وسائل التطهير تسبب تلبد قنلة الصوف وهى حالة من الاسف لايمكن علاجها فالقنلة المتلبدة لايمكن فردها مطلقا قارئة لبنانية :

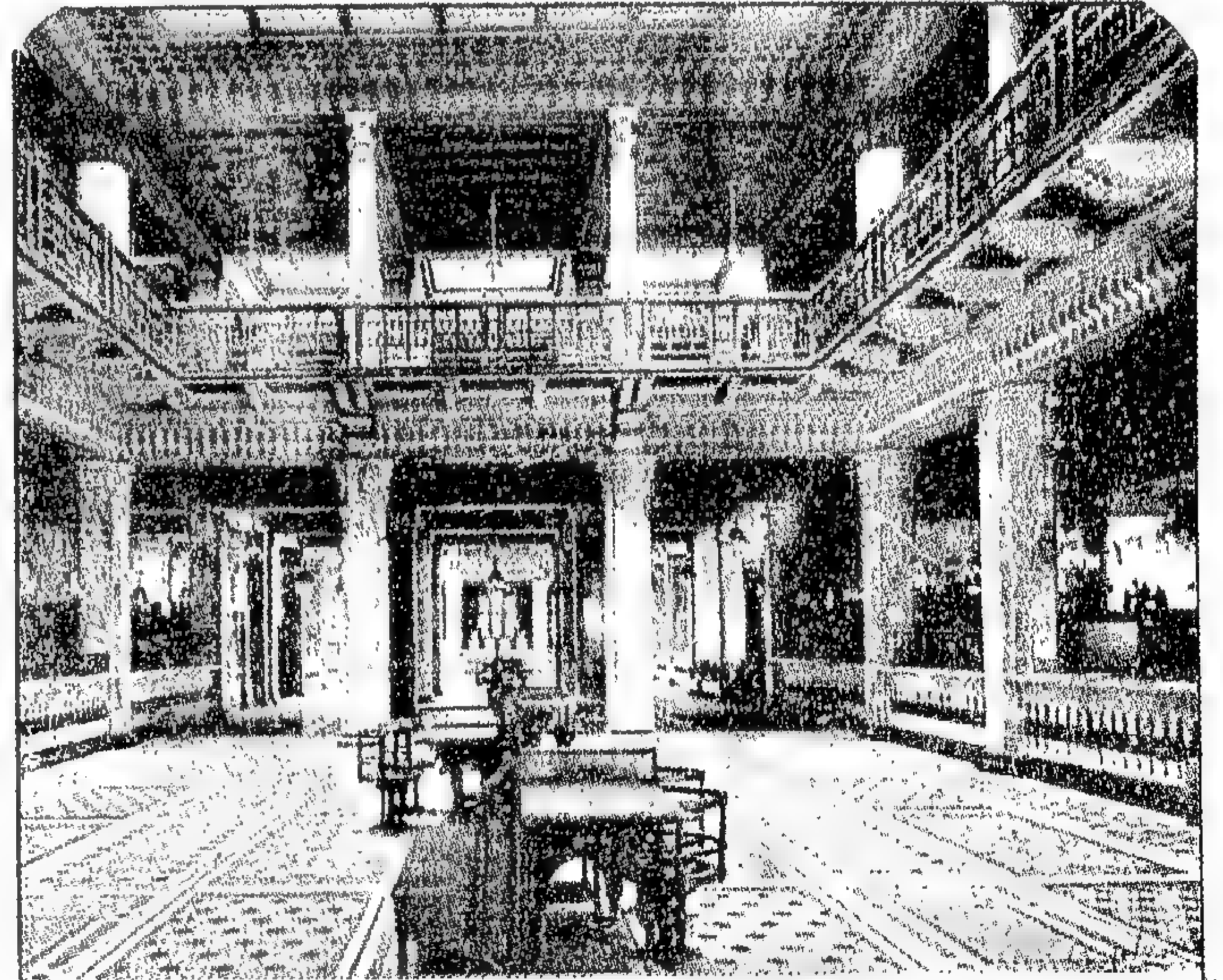
(١) الرطل اللبناني يساوى ايتين مصريتين أو لبنانيتين والاقاة فى مصر تساوى ثلاثة أرطال الاربع رطل وقد خصصنا موضوعا عن الجرامات فى هذا العدد (٢) البطاطا تعرف بالمصرى باسم بطاطس والبندورة تعرف بالمصرى باسم طماطم أو قوطة .

الحائرة ق.ط. بالفيوم :

حسنا فعلت بعدم الرد على خطاباته ويبدو لنا من خطابك انك تميلين الى زيه اكثر من ميلك الى شخصيته واخلاقه .

فوزية بمنوف

لقد هزل جسمك بعد الماريا اكثرى من التريض فى الهواء الطلق افطرى بزبدية وعسل ولبن وجبن اكثرى من تناول الخضراوات والشواء لاتفكرى فى نفسك لان التفكير الكثير يضعف الجسم



من تده ٢

بنك مصر

البناء الذى رفعت العزة المصرية وعامتها فى الاستقلال الاقتصادى مؤسس شريكاتها القومية منشئ الصناعات الكبرى يشمل نشاطه كل الأعمال المصرفية فزوعه بعواصم المديريات ومدنها الكبرى وكلاؤه ومراسلوه فى كل بلاد الخارج .

20

تنسيق الصالونات بنبات الظل

يمكنك يا سيدتي أن تنسقي صالونك وردهااتك وجميع الأماكن التي لاتصلها أشعة الشمس المباشرة بهذه النباتات الجميلة حتى لا يقل منزلك جمالا ورونقا وحسن تنسيق عن منازل الغربيين ويستلزم ذلك الامام بالنقط الاتية :

أ - أنواع النباتات التي تعيش في الظل
ب - الاواني اللازمة لهذه النباتات
ج - كيفية تنسيق هذه النباتات في الصالونات والردهات .

د - المحافظة على هذه النباتات من الموت .

أ - أنواع نباتات الظل :
تحتاج النباتات العادية لاشعة الشمس المباشرة لاتمام عملية التمثيل اللازمة لحياتها ولكن هناك بعض أنواع من النباتات يمكنها الاستغناء عن أشعة الشمس المباشرة اكتفاء بضوء الشمس العادي وهذه هي نباتات الظل التي يمكن استخدامها في تزيين المنازل من الداخل ونذكر فيما يلي عشرة أنواع من هذه النباتات :

١ - اللاتانيا : وهي نوع من أنواع النخيل قصيرة الساق وأوراقها مروحية عريضة ، وهذا النوع حجمه كبير نوعا لذلك يحتاج في تربيته الى براميل صغيرة أو اصص كبيرة ويعمر هذا النبات نحو خمسة عشر عاما
٢ - الفوجير : وهو نبات سرخس ومنه أنواع كثيرة ويزرع لجمال أوراقه الطويلة الرفيعة المفصصة تفصيضا كاملا .

٣ - الصفندر : يزرع هذا النبات لجمال أوراقه الصغيرة التي تشبه الى حد ما أوراق أشجار الليمون وبوسط الورقة شوكة

صغيرة .

٤ - الدراسينا : أوراقه تشبه أوراق الاسبراسترا الا أن له ساقا رفيعا ومنها نوع لون أوراقه وساقه أخضر وآخر لون أوراقه وساقه أحمر كما أن منه أنواعا عالية (طويلة الساق)

٥ - الساكس : ويسمى (ذيل الجمل) لان أوراقه تشبه ذيل الجمل وهو نوع من النخيل يزرع لجمال أوراقه وانتظام نموه وهبو بطيء النمو

٦ - بيجونيا : ويسميه العامة وذن الفيل لان أوراقه عريضة سمكية حمراء اللون تشبه وذن الفيل وهذا النبات يزهر أزهارا بمبة حمراء في الربيع .

٧ - البوتس : وهو نبات متسلق يزرع لجمال أوراقه الصغيرة السمكية المزركشة واذا وضع على رف عال يمكن تدلية سيقانه وأوراقه الى أسفل أو رفعها الى أعلى ، وهو نبات مائي ويمكن تربيته بزراعة العقلة الطرفية (طرف الساق النامي) وغرسها داخل اناء زجاجي به قليل من الرمل والماء .

٨ - الفلانجيا : وهو نبات صغير الحجم وأوراقه خضراء شريطية سمكية ومنه نوع أوراقه خضراء وبهاخط أبيض .

ب - الاواني اللازمة لهذه النباتات :

أكبر هذه الانواع هو اللاتانيا وهذه اما أن تربي داخل براميل صغيرة الحجم تدهن باللون الأخضر أو في اصص كبيرة الحجم . أما باقي الانواع فتزرع في اصص مناسبة لحجمها . وتوضع هذه الاصص داخل أوان نحاسية خاصة مختلفة الاحجام بعضها يسع واحد من الاصص وبعضها يسع

صفا من الاصص المتجاورة حتى تحجب منظر الاصص فتزيد في جمال النباتات ، واذا تعذر الحصول على

لقد فشلت

بقية المنشور ص ٣٣

ثقافة منلوجية

ويبدو ايضا ، انها تلقت نصيبا كبيرا من ثقافتها من لسان اسماعيل يس ، ومحمود شكوكو .

لقد كان (التقل والدلال) والوسائل الحديثة في (اللوع) ، والفنون الرفيعة في الاغاطة و (المرمطة) الرزينة ، كأنها كانت كلها الثقافة التي يجب أن تتلقاها الفتاة لترويض الرجل ، حتى تتصرف فيه كيفما تشاء .

فلا بد له أن يمس ليقلب اليد التي صفعته في الصباح ، ويصبح ليتلقى صفعة أخرى بعد قبلة المساء .

لم يكن يدور بخلد ، أن الزوج لا بد وأن يربط عنقه في جبل ، طرفه في يد رقيقة ناعمة ، ترخيه ليغنى ويرقص ، وتشبهه لينحني ويستسلم ، والا . . جف حلقه ، وبرزت عيناه ، وودعته روحه .

ولكني ، رفضت الجبل ، ورفضت صفعة الصباح ، وقبلت المساء .

وهناك شيء اسمه المحظور وقد وقع ، فعلا ، هذا المحظور .

زواج بالمراسلة

لقد رغبت أن تتزوجني (بالمراسلة) ، وقد كان . كانت تمضي ستة أيام في بيت أهلها ، ويوما واحدا في بيتي .

أفليس فراق الاهل صعبا؟ كانت تمضي في بيتي يوما واحدا ، أربع ساعات في الحمام ، واربعاً في التزين ،

هذه الاواني النحاسية فيمكن تغليف الاصص العادية بقماش ملون بلون مناسب للآثاث ويحسن دهان هذه الاصص بأحد الالوان الزيتية قبل تغليفها بالقماش حتى لا يرشح منها الماء .
ابراهيم بولس ابراهيم

واربعاً في الاكل ، واربعاً في قراءة (أرسين لوبين) ، والباقي مع الملائكة في نوم عميق .

زوجة ماريونيت

وهي ، مع ذلك ، فوق العشرين ، ولكنها تلبس كبنات السابعة ، مع فارق بسيط ، هو بقعة ضخمة حمراء على الفم الجميل .

ووقع المحظور ، فعلا ، بعد شهر واحد من عمر الزواج (السعيد) .

ولم ينجب هذا الشهر شيئاً ، الا خمس سنوات ، صرفتها (هي) في تطبيق (مقال) أرسين لوبين ، بين دور القضاء ، ومكاتب المحامين .

المجتمع الفاشل

اني أرى مئات الخطوبات تفسخ كل يوم ، ومئات البيوت تهـدم كل يوم ، ومئات الاطفال تشرد كل يوم . .

ما السبب ؟

أهو الرجل أم المرأة ؟ في احصاء ١٩٤٤ ، كان عدد عقود الزواج ٢٧٨٩٨٨ وكان عدد اشهادات الطلاق ٨٦٤٥

وهذا يعني ، أن من كل مائة زيجة ، تفشل اثنتان وثلاثون ، أي الثلث تقريبا وهذه نسبة مروعة .

والمجتمع الذي فيه هذه النسبة المروعة ، مجتمع فاشل .

ما السبب ؟

أهو الرجل ، أم ، المرأة أم الاثنان معا ؟

لقد حاولت أن أعرف السبب ، ولا زلت لا أعرفه . اني لادعو القارئ والقارئة ليقولوا بصراحة ما السبب .



تستقبلين يا سيدي كما كانت تستقبل سيدات الأوس

هذا الجوهل مترف الذي اشتهرت به
صالونات فرنسا على مر الزمن
هذه الضيافة الرائعة التي لها قدرها
على خطوط إير فرانس هي من اجل مميزاتنا

ان السحر والفرح، والأناقة
تسود على طائرات إير فرانس
أنت ضيفتنا كريمة
ان الذين يتقبلونك يحسون لك

اير فرانس

الفروع : القاهرة عمارة فندق
شبرد تليفون ٤٥٦٧٠
الاسكندرية : ٣ شارع فؤاد
تليفون ٢١٢٧٥



الادارة المركزية والمحطة الجوية
القاهرة : ميدان سليمان باشا
تليفون ١٥ - ٧٩٩١٤

سيجارة السيعة اللانيفنة



أرداث
بفم فلتر



السودان: الشركة الشرقية ش.م.م. س.ك ٤٨٨٤ جيزة